VORWERK

Contempora

Il nostro meglio per la tua famiglia

A tutto vapore

Bimby

VISIT…

Preparare gli ingredienti, pesarli e iniziare la cottura

Cucinare con il Varoma

Piatti leggeri, semplici e veloci

Cucinare diventa un gioco, grazie a Bimby

La cottura con Bimby a Varoma è basata su un semplice principio: l'acqua viene portata nel boccale alla temperatura di 100°C. In questo modo il vapore si condensa sui cibi freddi, disposti nel recipiente del Varoma, e li cuoce. Questa tecnica permette una cottura uniforme, che non brucia o stracuoce gli alimenti.
Per iniziare, posizionare il Bimby su un piano di lavoro stabile e uniforme. Assicurasi che ci sia spazio a sufficienza sopra l'apparecchio per il Varoma.
Vi raccomandiamo anche di consultare e seguire sempre le indicazioni del libretto istruzioni.

Preparare gli ingredienti, pesarli e iniziare la cottura

1-4) Per prima cosa occorre posizionare il boccale. E' importante iniziare a lavorare sempre con il boccale pulito e asciutto, soprattutto se è necessario macinare, tritare o grattugiare gli ingredienti. Mettere nel boccale gli ingredienti, o semplicemente versare l'acqua.
La bilancia integrata vi permette, in modo semplice, di rilevare il peso corretto degli ingredienti, indicato nella ricetta. Nel caso vogliate sperimentare nuove ricette, la regola di base è questa: 30 minuti di cottura a vapore richiedono mezzo litro d'acqua (500 g) nel boccale. Per ogni 15 minuti di cottura in più, è necessario aggiungere altri 250 g di acqua.
5-6) Inserire il cestello e pesarvi gli ingredienti, come ad esempio patate o riso. Nel cestello vanno messi gli ingredienti che necessitano del tempo di cottura più lungo nella ricetta che state preparando.
7) Chiudere il boccale con il coperchio. Se non ci sono altre indicazioni, inserire il misurino nell'apposita apertura del coperchio.

Cucinare con il Varoma

8-13) Disporre gli ingredienti nel recipiente e nel vassoio del Varoma. Accertarsi che alcune fessure rimangano libere così che il vapore possa circolare in modo ottimale. Distribuire gli ingredienti nel Varoma in base al loro tempo di cottura, ad esempio: mettere la verdura nel recipiente del Varoma e il pesce nel vassoio. Per ottenere una cottura uniforme, tagliare la verdura in pezzi di grandezza uguale. I tempi di cottura indicati nelle ricette sono indicativi e dipendono dalla qualità, dal grado di maturazione e dalle dimensioni degli alimenti, così come dipendono dal gusto e dalle preferenze personali.
E' consigliato ungere il recipiente e il vassoio del Varoma, per evitare che cibi -come ad esempio la carne, il pesce o gli impasti- si attacchino alla superficie. Se si desidera che i sapori dei diversi alimenti rimangano separati o che le gocce di condensa non ricadano nel boccale, è possibile disporre gli ingredienti, per esempio carne o pesce, su un foglio di carta forno bagnato e ben strizzato oppure su un foglio di alluminio. E' possibile anche avvolgere direttamente gli alimenti nell'alluminio.

Consigli utili

14-15) Se si utilizza anche il vassoio, posizionarlo nel recipiente del Varoma e chiudere con il coperchio. Il coperchio deve essere dritto e ben fermo e deve sigillare bene il recipiente, per evitare la fuoriuscita di vapore. Posizionare il Varoma (senza misurino), assicurandosi che sia ben stabile. Ora non resta altro che selezionare il tempo, la temperatura e la velocità e la pietanza comincerà a cuocere. Quando la cottura è terminata, o se si desidera controllare il punto di cottura, è sufficiente portare la manopola della velocitá sul simbolo «boccale chiuso» o «boccale aperto» (o). Rimuovere il coperchio, facendo molta attenzione, poiché potrebbe fuoriuscire del vapore caldo! E' opportuno sollevare il coperchio prima dal lato più lontano rispetto alla persona che sta cucinando.

16-17) E' possibile capovolgere il coperchio del Varoma e usarlo come base per raccogliere l'acqua del recipiente e del vassoio del Varoma. Il coperchio può essere usato anche come vassoio, per servire in tavola i piatti direttamente nel recipiente del Varoma.

Consigli utili

18) Per riunire gli ingredienti sul fondo del boccale utilizzare la spatola. Il disco di sicurezza impedisce che essa entri in contatto con le lame.

19) Agganciare la spatola al cestello per estrarlo quando ancora caldo.

20) Il cestello può essere usato anche come filtro o colino.

21-22) Posizionare il cestello sopra il coperchio del boccale al posto del misurino, se si desidera ridurre la quantità di liquido contenuta nel boccale, ad esempio per rendere più intenso e deciso il sapore di una salsa. In questo modo si evitano anche i possibili spruzzi dei liquidi ed il vapore diventa meno intenso, poiché può fuoriuscire agevolmente. Si può ottenere lo stesso effetto posizionando il misurino inclinato.

23) Se si desidera aggiungere a filo, dal coperchio del boccale, un liquido (ad es. olio), si consiglia di riempire il misurino con 70 g di acqua o di tenerlo stabile con una mano, per evitare vibrazioni.

I pregi di Bimby e del Varoma

• Cucinando a vapore, con il Varoma, gli alimenti mantengono il loro colore fresco e vivace. Inoltre, sono mantenute integre le caratteristiche organolettriche, le vitamine e i sali minerali degli alimenti. È in assoluto il metodo di cottura più delicato per conservare le sostanze nutritive degli alimenti.
• A differenza della cottura a pressione, cucinando con il Varoma si ha la possibilità di controllare il punto di cottura ed è possibile aggiungere sapori e ingredienti durante la cottura stessa.
E' infatti sufficiente portare la manopola della velocità sul simbolo «boccale chiuso» o «boccale aperto» e aprire il coperchio del Varoma. Bimby terrà in memoria il tempo residuo di cottura.
• Il nuovo coperchio del Varoma è trasparente, questo per consentire di tenere sott'occhio la cottura senza dover aprire per forza il coperchio.
• Durante la cottura a vapore, i liquidi rilasciati dai cibi vengono raccolti nel boccale e sono ideali come base per la preparazione di saporiti sughi.
• La varietà delle funzioni di Bimby offre innumerevoli possibilità, che vanno ben oltre la cucina a vapore. Bimby pesa, trita, polverizza, cuoce, frulla, monta la panna, mescola i budini e le creme, e cuoce a vapore. Alcune di queste funzioni possono avvenire simultaneamente, tant'è che è possibile preparare un intero pasto con le diverse portate, e i relativi contorni, nello stesso momento, senza rinunciare ad una salsina raffinata!
• Mentre Bimby cucina per Voi, si può apparecchiare la tavola, occuparsi della propria famiglia o riposarsi un po' prima dell'arrivo degli ospiti.

Così semplice e così pratico. Il risultato: piatti prelibati e più sani.

Più di 30 anni fa sono state sviluppate in Francia le prime ricette per il predecessore dell'attuale modello Bimby TM 31. Nel tempo, Bimby si è diffuso in molti altri Paesi e molte nuove ricette sono state sviluppate e aggiunte al patrimonio comune.

Le nostre ricette sono facili da preparare e di successo garantito. Si contraddistinguono, perché consentono un utilizzo di Bimby facile ed immediato. La qualità si rispecchia anche nel sapore straordinario e nel modo in cui si presentano alla vista. Le fotografie delle ricette sono state realizzate per presentarvi il risultato finale, così come preparato con Bimby. La qualità delle ricette per noi è importante quanto la qualità stessa di Bimby.

Ogni singola preparazione presente in questo libro ha una lunga storia. Ognuna è stata concepita e sviluppata esclusivamente per Bimby. Cucinata, testata e approvata per Voi da esperti cuochi e dal loro team di lavoro. Gli sviluppatori di queste ricette hanno posto particolare attenzione al rispetto dei nostri alti standard di qualità. Per soddisfare ogni esigenza, hanno selezionato una varietà equilibrata di piatti moderni e tradizionali, preparazioni adatte alla cucina di tutti i giorni e ricette speciali, fuori dal comune.

Questo libro è il risultato della prima collaborazione a livello internazionale dei nostri sviluppatori di ricette. Solo le preparazioni che hanno superato il test finale sono state incluse in questo volume. Siamo sicuri che Vi stupirete di quanto facile e divertente sarà eseguire questi piatti. Con queste ricette internazionali, le Vostre abitudini culinarie si arricchiranno di semplicità e velocità!

Simboli:

40 min

Tempo di preparazione totale:
Indica il tempo totale necessario per la preparazione del piatto. Qualche ricetta è più veloce, altre invece devono essere iniziate il giorno prima. Il tempo totale comprende anche i tempi di cottura, di raffreddamento, ecc.

piccolo medio grande

Porzioni:
Riporta il numero o la quantità delle porzioni.

facile media elevata

Difficoltà:
Siamo sicuri che sarete in grado di eseguire tutte le ricette proposte senza alcun problema. Per alcune ricette dovrete semplicemente dedicare un po' più di tempo, nel caso in cui non abbiate ancora molta esperienza in cucina o con Bimby.

economico medio elevato

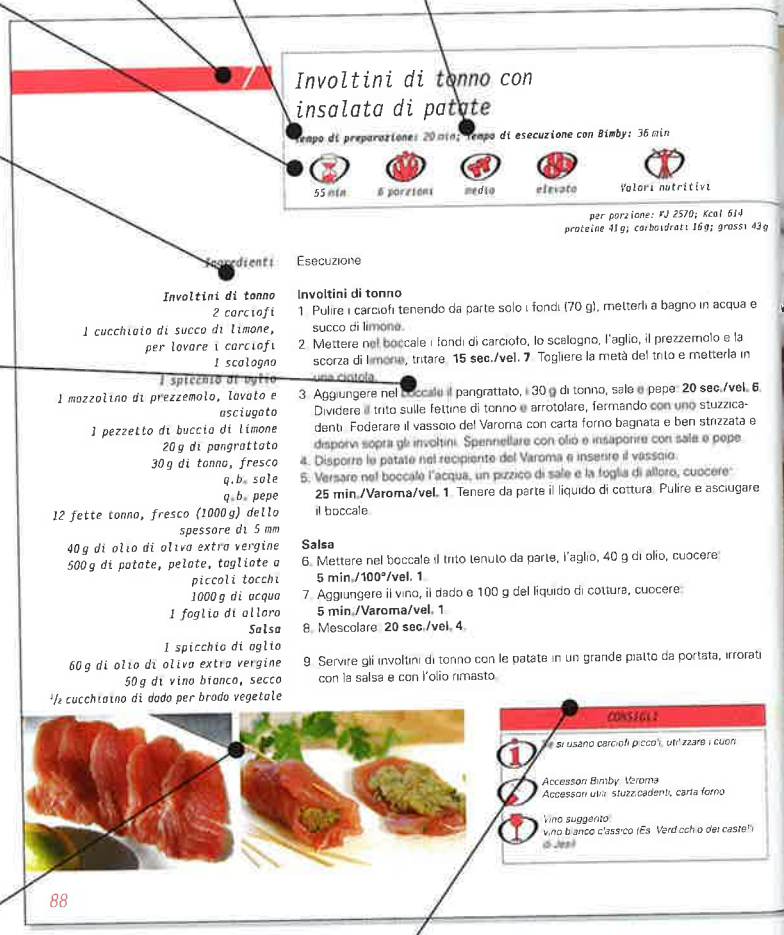
Costo:
Può essere economico, medio o elevato e dipende dal tipo di piatto, dagli ingredienti e dal numero di porzioni.

Valori nutritivi:
Qui vengono riportate le indicazioni principali riguardanti i valori nutritivi del piatto.

Tempo di preparazione:
Indica il tempo vero e proprio in cui sarete impegnati nella preparazione della ricetta. Gli altri tempi, come ad esempio il tempo di cottura o di raffreddamento, sono indicati nel testo della ricetta e sono inclusi nel tempo di preparazione totale.

Tempo di esecuzione con Bimby:
Indica il tempo in cui Bimby è in funzione. Durante questo lasso di tempo, Bimby non potrà essere utilizzato per altri scopi.

Numero della ricetta



7

Involtini di tonno con insalata di patate

Tempo di preparazione: 20 min; Tempo di esecuzione con Bimby: 36 min

55 min | 6 porzioni | medio | elevato | Valori nutritivi

per porzione: KJ 2570; Kcal 614
proteine 41 g; carboidrati 16 g; grassi 43 g

Ingredienti

Involtini di tonno
2 carciofi
1 cucchiaio di succo di limone, per lavare i carciofi
1 scalogno
1 spicchio di aglio
1 mazzolino di prezzemolo, lavato e asciugato
1 pezzetto di buccia di limone
20 g di pangrattato
30 g di tonno, fresco
q.b. sale
q.b. pepe
12 fette tonno, fresco (1000 g) dello spessore di 5 mm
40 g di olio di oliva extra vergine
500 g di patate, pelate, tagliate a piccoli tocchi
1000 g di acqua
1 foglio di alloro

Salsa
1 spicchio di aglio
60 g di olio di oliva extra vergine
50 g di vino bianco, secco
½ cucchiaino di dado per brodo vegetale

Esecuzione

Involtini di tonno

1. Pulire i carciofi tenendo da parte solo i fondi (70 g), metterli a bagno in acqua e succo di limone.
2. Mettere nel boccale i fondi di carciofo, lo scalogno, l'aglio, il prezzemolo e la scorza di limone, tritare **15 sec./vel. 7**. Togliere la metà del trito e metterla in una ciotola.
3. Aggiungere nel boccale il pangrattato, i 30 g di tonno, sale e pepe **20 sec./vel. 6**. Dividere il trito sulle fettine di tonno e arrotolare, fermando con uno stuzzicadenti. Foderare il vassoio del Varoma con carta forno bagnata e ben strizzata e disporvi sopra gli involtini. Spennellare con olio e insaporire con sale e pepe.
4. Disporre le patate nel recipiente del Varoma e inserire il vassoio.
5. Versare nel boccale l'acqua, un pizzico di sale e la foglia di alloro, cuocere: **25 min./Varoma/vel. 1**. Tenere da parte il liquido di cottura. Pulire e asciugare il boccale.

Salsa

6. Mettere nel boccale il trito tenuto da parte, l'aglio, 40 g di olio, cuocere: **5 min./100°/vel. 1**.
7. Aggiungere il vino, il dado e 100 g del liquido di cottura, cuocere: **5 min./Varoma/vel. 1**.
8. Mescolare: **20 sec./vel. 4**.
9. Servire gli involtini di tonno con le patate in un grande piatto da portata, irrorati con la salsa e con l'olio rimasto.

CONSIGLI

Se si usano carciofi piccoli, utilizzare i cuori

Accessori Bimby: Varoma
Accessori vari: stuzzicadenti, carta forno

Vino suggerito:
vino bianco classico (Es. Verdicchio dei castelli di Jesi

88

Ingredienti:
Qui troverete la lista completa degli ingredienti con la rispettiva quantità necessaria per l'esecuzione.

Esecuzione:
Descrizione dettagliata dell'esecuzione passo per passo.

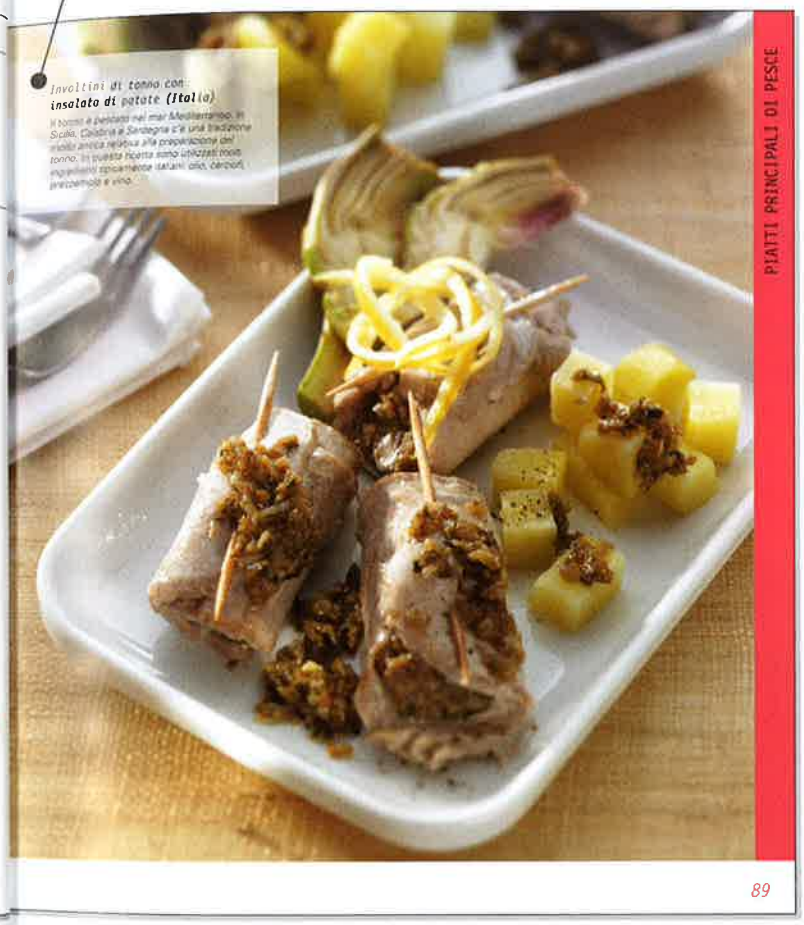
Fotografia:
La fotografia può chiarire alcuni passaggi dell'esecuzione. In alcuni casi ha l'obiettivo di mostrare quanto è divertente cucinare con Bimby, oppure vuol semplicemente far vedere come è fatto un ingrediente.

Box informativo:
Segnala consigli riguardanti gli abbinamenti dei vini adatti alla ricetta scelta e altre notizie utili e interessanti.

Ricette chiare e facili da eseguire

Cucinare sarà divertente, fin dalla prima parola!
I termini in breve:

Curiosità:
Sono riportate informazioni interessanti e aspetti particolari sulla storia della ricetta proposta.



Consiglio:
Qui troverete dei consigli su come presentare i piatti, decorandoli e rifinendoli, oppure troverete delle informazioni sui possibili ingredienti alternativi.

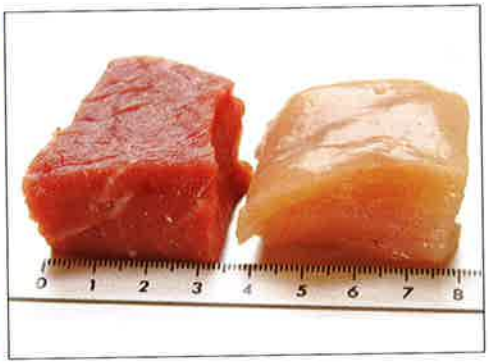
Variante:
Alcune ricette si prestano ad essere preparate sia con ingredienti a base di carne che con alternative per vegetariani, altre ricette possono essere cucinate senza problemi alternando la verdura di stagione.

Vino suggerito:
Stupite i Vostri amici scegliendo il vino o la bevanda adatta al piatto preparato.

Accessori utili:
Sono qui specificati gli utensili indispensabili o più utili per la preparazione.

Un risultato prelibato, fin dall'inizio dell'opera

Regole base per un successo garantito con Bimby



La regola di base: un ottimo risultato richiede ottime materie prime. Al momento dell'acquisto, è opportuno fare sempre attenzione alla freschezza degli ingredienti e alla loro qualità: solo così si può partire da una base ben solida e ottenere un risultato prelibato.
La qualità degli alimenti può comportare anche dei cambiamenti nei tempi necessari per la lavorazione o nei tempi di cottura. Per questo motivo è sempre importante verificare i tempi in base alle Vostre personali esigenze, ad esempio per quanto riguarda la triturazione di un tipo di verdura o per il punto di cottura preferito dalla Vostra famiglia.

Prima di iniziare, lavare accuratamente gli ingredienti. La carne e il pesce devono essere sempre passati velocemente sotto l'acqua corrente fredda e asciugati subito con carta assorbente da cucina.
Le erbe aromatiche si tritano meglio se, dopo essere state lavate, vengono asciugate con carta assorbente da cucina.

In questo libro, tutte le indicazioni sulle quantità si riferiscono a ingredienti già pronti, come ad esempio le patate già sbucciate e lavate o i cetrioli già sbucciati e privati dei semi. Per ottenere un effetto di trito uniforme, tagliare gli ingredienti in pezzi di grandezza simile (max. 5 x 5 cm). Se gli ingredienti non devono essere tritati, tagliateli a bocconcini.
Nelle ricette sono usate uova di media grandezza (circa 60 g).

Via libera alla creatività: se non si dispone di un ingrediente particolare, o non è possibile assumere alcuni alimenti specifici, è possibile sostituirli con altri. Se si preferisce la verdura più cotta, è sufficiente aumentate il tempo di cottura di un paio di minuti. E' fondamentale dare sfogo alla fantasia e adattare le ricette al gusto personale. Con Bimby è davvero semplice cucinare in modo creativo.

La maggior parte delle ricette contengono ingredienti che si possono trovare e comprare ovunque. Ma anche laddove non si riesca a trovare un ingrediente è sempre possibile sostituirlo con un altro. Ad esempio, una variante del tacchino è il petto di pollo, il prosciutto tipico della Vostra zona può essere usato al posto di quello Serrano, la panna è un valido sostituto della cremé fraîche, le spezie disidratate possono essere usate al posto di quelle fresche, oppure è possibile preferire ingredienti a minor contenuto di grassi.
Adattare alle esigenze e al gusto personale la quantità delle spezie proposte nelle ricette, garantisce un risultato migliore.
Tutte le preparazioni possono essere riscaldate con il vapore, nel cestello o nel Varoma. Non è necessario aggiungere altri grassi.

Tabella di conversione
(di solito, 250 g di liquidi corrispondono 250 ml)

Grammi / Chilogrammi	*Millilitri / Litri*
250 g / 0,25 kg	*250 ml / 1/4 l*
500 g / 0,5 kg	*500 ml / 1/2 l*
1000 g / 1 kg	*1000 ml / 1 l*
2000 g / 2 kg	*2000 ml / 2 l*

Cottura a vapore
(i tempi di cottura sono sempre indicativi)

I tempi di cottura possono variare a seconda della qualità, del punto di maturazione degli alimenti e dal Vostro gusto personale. Se si usano prodotti surgelati, il tempo di cottura aumenta. E' sempre possibile controllare il punto di cottura, portando la manopola della velocità sul simbolo «boccale chiuso» o «boccale aperto» (⊃ o ⊃) e aprendo con cautela il Varoma.

Per una cottura di 30 minuti, versare nel boccale 500 g di acqua o di brodo. Per tempi di cottura più lunghi, aumentare la quantità di acqua di 250 g per ogni 15 minuti in più. Per donare più aroma all'alimento in cottura, è possibile aggiungere spezie ed erbe nel boccale. Per cuocere a Vapore: **tempo/Varoma/velocità 1**.

Tempo di cottura: breve

Tempo di cottura: medio

Tempo di cottura: lungo

Tabella dei tempi di cottura a vapore

Alimenti	Quantità	Tempo	Nota
Verdure			
Carote	800 g	30 min.	a rondelle
Carote	800 g	25–30 min.	intere e molto tenere
Cimette di broccoli	800 g	15 min.	
Cimette di cavolfiore	800 g	20–25 min.	
Cavoli	800 g	23–25 min.	di varietà differenti, a strisce
Asparagi	800 g	25–35 min.	gambi, grandezza media
Peperoni	500 g	15 min.	a strisce di circa 1 cm.
Funghi	500 g	15 min.	interi
Piselli	500 g	16–18 min.	surgelati, non scongelati
Patate	500 g	30 min.	novelle, piccole
Patate	800 g	25 min.	a tocchi di grandezza media
Porri	800 g	25 min.	a rondelle
Fagiolini	800 g	25–30 min.	interi
Finocchi	800 g	30 min.	in quarti
Finocchi	800 g	18–20 min.	a fette
Spinaci	500 g	10–12 min.	freschi max. 500 g
Zucchine	800 g	25 min.	a fette di circa 1 cm.
Frutta			
Mele	500 g	12–15 min.	in quarti
Pere	800 g	15 min.	a pezzetti
Pere	800 g	20 min.	mature, tagliate a metà
Albicocche	500 g	10–15 min.	tagliate a metà
Pesche	500 g	10–15 min.	tagliate a metà
Prugne	500 g	12 min.	tagliate a metà
Contorni			
Riso a chicchi lunghi	250 g	20–30 min.	dipende dal tempo di cottura indicato, cuocere nel cestello
Couscous	250 g	10 min.	prima ammollare in acqua e olio
Pesce e frutti di mare			
Filetti di pesce	800 g	20 min.	ad es. salmone
Molluschi	500 g	15 min.	interi, chiusi
Gamberetti	800 g	10–15 min.	crudi, con guscio (scongelati)
Trota	2 pezzi	15 min.	
Carne			
Polpettine di carne	500 g	25 min.	grandi come un'albicocca
Filetti di petto di pollo	600 g	20–25 min.	
Petti di tacchino	600 g	20–25 min.	
Salsiccia	5 pezzi	10–15 min.	dipende dalla grandezza

Cos' è indispensabile avere in cucina

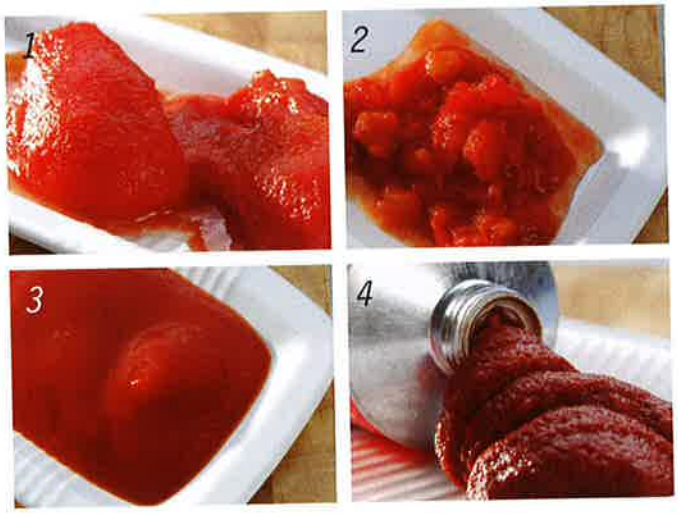
L'equipaggiamento indispensabile per cucinare bene

Buoni ingredienti di base

E' buona abitudine avere in dispensa una serie di ingredienti, che sono spesso utilizzati per cucinare. Tra questi: olio extravergine di oliva, olio, aceto balsamico, cipolle, aglio, burro, panna e uova.
Anche i pomodori sono spesso contemplati nella cucina mediterranea. E' possibile usare pomodori freschi o acquistare scatole di pomodori pelati (foto 1). I pomodori a pezzi, o la passata di pomodoro, (foto 2, 3) possono rappresentare una valida alternativa nel caso in cui non siano disponibili i pomodori freschi o nel caso si abbia poco tempo a disposizione. Il concentrato di pomodoro (foto 4) è utile per dare un tocco raffinato alle zuppe e alle salse e dovrebbe essere sempre presente in frigorifero, insieme ad un vasetto di dado vegetale e uno di carne, rigorosamente fatti in casa.
Alcuni ingredienti, utilizzati nelle ricette proposte, si possono preparare in casa usando Bimby: il formaggio grattugiato, lo zucchero a velo, il sale alle verdure, i dadi per il brodo e la maionese. E' possibile conservare questi ingredienti in vasetti ben chiusi, nel frigorifero.

Utensili da cucina di alta qualità

Per completare l'operato di Bimby e per consentire una più semplice preparazione dei piatti proposti, è molto utile tenere a portata di mano alcuni utensili da cucina. Due o tre coltelli ben affilati, un tagliere, uno sbucciapatate, della pellicola per alimenti (adatta alla cottura a 100°), dell'alluminio, della carta forno, degli stampini in ceramica per soufflè, alcuni stampini in alluminio o in silicone, uno stampo per sformati e per dolci, teglie da forno, presine o guanti per pentole, stecchini per spiedini, stuzzicadenti, un colino, terrine di diverse grandezze, piatti da portata, vasetti per conserve, un pennello da cucina, un matterello e una rotella per ravioli. E' importante comprare sempre utensili da cucina di alta qualità e, prima di acquistarli, è bene provare a tenerli in mano per verificarne l'usabilità. Solo con un coltello o un pelapatate adatto alla Vostra mano, è possibile lavorare agevolmente.



Spezie ed erbe aromatiche

Le giuste spezie ed erbe aromatiche sono in grado di trasformare anche i più semplici piatti in qualcosa di assolutamente delizioso. In ogni cucina che si rispetti, ci deve sempre essere prezzemolo, erba cipollina e aneto, freschi o congelati.
I sughi acquistano un sapore unico, semplicemente aggiungendo foglie d'alloro, chiodi di garofano o bacche di ginepro. Chi ama la cucina mediterranea può invece usare rosmarino, timo e basilico. Esiste anche il basilico Thai, dal sapore acre, ideale per le ricette asiatiche. Grazie a Bimby, è anche possibile realizzare in casa un mix di spezie, come avviene ad esempio per il curry indiano.

Le spezie essenziali, sale e pepe, rafforzano il sapore naturale dei cibi. Sul mercato è disponibile una vasta gamma di sale e di pepe.
Il sale marino, come anche il «fleur de sel», è particolarmente aromatico. Il sale può essere grosso o fino. Se non si dispone di un tipo, si può usare l'altro. A Voi scoprire quello che più Vi piace. Per i piatti veloci, sono adattissimi i mix di spezie, da integrare con sale e pepe a piacere e da conservare, anche per lunghi periodi, in dispensa.
Esistono anche diversi tipi di pepe. Per la carne è meglio usare quello scuro, mentre per il pesce e per il pollo quello chiaro. Il pepe ha un aroma più intenso se macinato fresco.

1 *Sale alle verdure*

Tempo di preparazione: *3 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *10 sec*

5 min

1 vasetto

facile

economico

Valori nutritivi

vasetto: KJ 671; Kcal 160
proteine 11 g; carboidrati 23 g; grassi 2 g

Ingredienti

50 g di verdure miste, secche (carota, porro, sedano, pastinaca, cipolla, prezzemolo), in piccoli pezzi
1 cucchiaio di curcuma
1 cucchiaio di paprika dolce
1 cucchiaino di aglio, tritato
1 cucchiaio di sale marino
1/2 cucchiaino di grani di pepe

Esecuzione

1. Mettere nel boccale tutti gli ingredienti e polverizzare: **10 sec./vel. 10**. Trasferire in un vasetto e conservare in luogo fresco e asciutto.

Variante
Se si preferisce un sale alle verdure più speziato, aggiungere 1/2 cucchiaino di chili. Per aromatizzare la carne, unire un cucchiaino di maggiorana e un cucchiaino di basilico tritato.

Przyprawa warzywna (Polonia)

In Polonia si usa molto questa combinazione di sale e verdure secche per insaporire i piatti. Fare in casa questo sale consente di sapere esattamente cosa c'è dentro!

CONSIGLI

Se si desidera preparare in casa le verdure secche, servono circa 500 g di verdure fresche per ottenere 50 g di quelle secche.
Si possono usare anche funghi secchi.
Si possono preparare insieme le dosi per 10 vasetti, prolungando il tempo secondo necessità.

Accessori utili: vasetto

2

Dado di carne

Tempo di preparazione: *15 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *32 min*

45 min

1 vasetto

facile

economico

Valori nutritivi

vasetto: KJ 3099; Kcal 739
proteine 68 g; carboidrati 19 g; grassi 42 g

Ingredienti

300 g di carne, senza nervi, tagliata a pezzettoni
300 g di verdure, miste (sedano, carota, cipolla, aglio, pomodoro), tagliate a pezzi
4 rametti di erbe aromatiche miste, fresche (salvia, rosmarino), solo le foglie
300 g di sale marino, grosso
30 g di vino rosso
1 foglia di alloro
1 chiodo di garofano

Esecuzione

1. Mettere nel boccale la carne, tritare: **10 sec./vel. 7**. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
2. Mettere nel boccale tutte le verdure e le erbe aromatiche, tritare: **10 sec./vel. 5**.
3. Aggiungere il sale, la carne tritata, il vino, la foglia di alloro e il chiodo di garofano, cuocere: **30 min./Varoma/vel. 2**, con il cestello appoggiato sul coperchio al posto del misurino.
4. Togliere il cestello e posizionare il misurino, mescolare: **1 min./vel. 10**. Trasferire in un vasetto e lasciar raffreddare.

Dosi
Usare 1 cucchiaino (corrisponde a un dado) per 500 g di acqua, per fare 500 g di brodo.

Conservazione
Quando freddo, conservare in frigorifero per qualche mese.

CONSIGLI

Bimby con: cestello
Accessori utili: vasetto

Dado di carne (Italia)

Fare il dado in casa consente di tenere sotto controllo la qualità degli ingredienti. I Vostri piatti diventeranno davvero gustosi!

3

Dado vegetale

Tempo di preparazione: *15 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *32 min*

45 min

1 vasetto

facile

economico

Valori nutritivi

vasetto: KJ 1975; Kcal 478
proteine 27 g; carboidrati 28 g; grassi 25 g

Ingredienti

50 g di parmigiano, tagliato a pezzi
200 g di sedano, gambi
2 carote (250 g)
1 cipolla (100 g)
1 pomodoro (100 g)
150 g di zucchine
1 spicchio di aglio
50 g di funghi, freschi
1 foglia di alloro, a piacere
6 rametti di erbe aromatiche miste fresche (basilico, salvia, rosmarino), solo le foglie
4 rametti di prezzemolo, fresco
200 g di sale marino, grosso
30 g di vino bianco, secco
1 cucchiaio di olio d'oliva

Esecuzione

1. Mettere nel boccale il parmigiano, grattugiare: **10 sec./vel. 10**, trasferire in una ciotola e tenere da parte.
2. Tagliare tutte le verdure a pezzi e metterle nel boccale con le erbe aromatiche, tritare: **10 sec./vel. 7** spatolando.
3. Aggiungere il sale, il vino e l'olio, cuocere: **40 min./Varoma/vel. 2**, con il cestello sul coperchio al posto del misurino.
4. Togliere il cestello, aggiungere il parmigiano grattugiato, posizionare il misurino e mescolare: **1 min./vel. 10**. Trasferire in un vasetto e lasciar raffreddare.

Dosi
1–2 cucchiaini corrispondo a un dado e sono sufficienti per ottenere 500 g di brodo.

Conservazione
Quando freddo, conservare in frigorifero per alcuni mesi.

CONSIGLI

Bimby con: cestello
Accessori utili: 1 vasetto

Dado vegetale (Italia)

Fare il dado in casa consente di tenere sotto controllo la qualità degli ingredienti. I Vostri piatti diventeranno davvero gustosi!

ANTIPASTI E ZUPPE

1 Insalata ai sapori di Sicilia 32
2 Insalata russa 34
3 Insalata di farro e pollo 36
4 Omelette con patate 38
5 Uova in cocotte con spinaci 40
6 Flan di gorgonzola 42
7 Cozze alla salsa piccante 44
8 Cozze al profumo di menta 46
9 Crema di pesce ai frutti di mare 48
10 Crema di cetrioli con spiedini di gamberi 50
11 Crema di valeriana 52
12 Crema di barbabietola con gnocchi di rafano 54
13 Zuppa di patate e spinaci con crema reale 56
14 Zuppa di ceci con spinaci 58
15 Galantina di pollo 60
16 Rotolini di carne di vitello con frutta secca e nocciole 62
17 Polpettone alle tre carni 64
18 Pâté di foie gras 66
19 Dim sum «Shau mei» 68
20 Gnocchetti al vapore 69

PIATTI PRINCIPALI DI PESCE

1 Sardine al cartoccio 76
2 Orata al sale 78
3 Baccalà al latte 80
4 Baccalà con pomodori e patate 82
5 Crema di zucchine con filetti di sogliola 84
6 Filetto di pesce persico con salsa di limone e feta . 86
7 Involtini di tonno con insalata di patate 88
8 Salmone ripieno della sua mousse in salsa di mango 90
9 Tonno alla Huelva 92
10 Spaghetti con le vongole 94
11 Couscous di gamberi con il loro brodo caldo 96
12 Risotto ai frutti di mare con chorizo 98

PIATTI PRINCIPALI DI CARNE

13 Corona di carne alla campagnola 100
14 Cannelloni di carne con sugo alle verdure 102
15 Filetti di maiale con ananas e verdure 104
16 Carré di maiale affumicato con ananas, crauti e patate 106
17 Polpettone di vitello e pollo con contorno 108

18 Insalata di pollo, formaggio e tofu 110
19 Pollo marinato con verdurine d'estate 112
20 Petto di pollo al limone in salsa di sedano 114
21 Spiedini di fegatini con riso e peperoni 116
22 Pacchettini di pollo con patate e verdure 118
23 Tacchino in agrodolce 120
24 Tacchino porchettato con contorno di patate 122
25 Coniglio alla mediterranea 124
26 Couscous marocchino con zafferano 126
27 Ravioli dolci di ricotta al sugo di agnello 128

PIATTI PRINCIPALI DI VERDURE

28 Gnocchetti di pane ai tre colori con salsa di funghi 130
29 Moussaka di lenticchie 132
30 Verdure al curry 134
31 Verze ripiene ai funghi con salsa ai porcini 136
32 Riso con asparagi e zabaione 138
33 Verdure miste con riso e salsa di yogurt 140
34 Sformato di verdure 142

CONTORNI

1 Tagliatelle di carote e zucchine 148
2 Broccoli alle olive 150
3 Insalata di peperoni 152
4 Timballo di broccoli 154
5 Fagottini di fagiolini verdi 156
6 Uova sode 158
7 Uova al vapore 158
8 Pane al vapore 160

DESSERT

1 Mele con zabaione al sidro 166
2 Pere con cuore di cioccolato 168
3 Pesche al basilico 170
4 Flan al caramello 172
5 Budino al cioccolato 174
6 Soufflé di cioccolato con sorpresa 176
7 Toast alla francese 178
8 Fagottini al cioccolato con salsa di amarena 180
9 Pere al vino rosso 182
10 Castagne in sciroppo di vaniglia 184

Sommario

Gli antipasti: attenuano la fame, stimolano l'appetito

Gli antipasti sono un ottimo espediente per attenuare la fame e, allo stesso tempo, per stimolare l'appetito. Ogni Paese ha una sua tradizione e propone antipasti molto diversi. In molti Paesi mediterranei, dove il clima è mite -come ad esempio in Italia, Portogallo e Spagna- è abitudine servire per lo più antipasti freddi o tiepidi. In Germania, invece, è più diffusa la tradizione di iniziare il pasto con una zuppa calda.
In Francia e in Polonia si preferisce inaugurare un pranzo o una cena con paté e gelatine. Insalate e cibi a base di uova sono riconosciuti a livello internazionale come classico antipasto, per un pasto importante. La cucina asiatica è l'unica che non prevede nella sua tradizione culinaria gli antipasti, poiché in tutta l'Asia le portate vengono servite contemporaneamente. È l'invitato a scegliere cosa desidera mangiare prima.

1 *Insalata ai sapori di Sicilia*

pag. 32

2 *Insalata russa*

pag. 34

3 *Insalata di farro e pollo*

pag. 36

4 *Omelette con patate*

pag. 38

5 *Uova in cocotte con spinaci*

pag. 40

6 *Flan di gorgonzola*

pag. 42

7 *Cozze alla salsa piccante*

pag. 44

8 *Cozze al profumo di menta*

pag. 46

9 *Crema di pesce ai frutti di mare*

pag. 48

10 *Crema di cetrioli con spiedini di gamberi*

pag. 50

11
Crema di valeriana
pag. 52

12
Crema di barbabietola con gnocchi di rafano
pag. 54

13
Zuppa di patate e spinaci con crema reale
pag. 56

14
Zuppa di ceci con spinaci
pag. 58

15
Galantina di pollo
pag. 60

16
Rotolini di carne di vitello con frutta secca e nocciole
pag. 62

17
Polpettone alle tre carni
pag. 64

18
Pâté di foie gras
pag. 66

19
Dim Sum «Shau mei»
pag. 68

20
Gnocchetti al vapore
pag. 69

1

Insalata ai sapori di Sicilia

Tempo di preparazione: *20 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *21 min*

40 min

4 porzioni

facile

elevato

Valori nutritivi

per porzione: KJ 1131; Kcal 270
proteine 24 g; carboidrati 9 g; grassi 15 g

Ingredienti

Insalata
400 g di cipolle rosse, di Tropea
50 g di aceto rosso
1000 g di gamberoni, freschi
1 limone, a fette
1000 g di acqua
1 pizzico di sale
400 g di pomodorini ciliegino, tagliati a metà

Condimento
20 g di prezzemolo, solo le foglie
1 spicchio di aglio
50 g di olio di oliva extra vergine
1 cucchiaino di sale
pepe bianco q.b.

Esecuzione

Insalata

1. Disporre in una ciotola le fettine sottili di cipolla e irrorarle con l'aceto.
2. Togliere il guscio ai gamberi senza togliere la testa e rimuovere il filo nero dell'intestino. Sistemarli nel recipiente del Varoma con tre fettine di limone.
3. Versare nel boccale l'acqua con un pizzico di sale e una fettina di limone, posizionare il Varoma e cuocere: **15 min./Varoma/vel. 1**. Sistemare i gamberi su un piatto, rimuovere le teste e metterle da parte.
4. Scolare la cipolla dall'aceto e disporla nel vassoio del Varoma. Inserire il vassoio e posizionare il Varoma, cuocere: **5 min./Varoma/vel. 1**.
5. Disporre la cipolla su un piatto da portata, aggiungere i pomodorini e per ultimi i gamberoni.

Condimento

6. Pulire e asciugare il boccale.
7. Mettere nel boccale il prezzemolo e l'aglio, tritare: **5 sec./vel. 7**. Cospargere il trito sui gamberoni, i pomodori e le cipolle.
8. Irrorare con olio, salare e pepare. Decorare con qualche fettina di limone. Servire freddo o a temperatura ambiente.

CONSIGLI

Al posto dei gamberoni interi si possono utilizzare quelli già sgusciati e senza testa.

Bimby con: Varoma

Vino suggerito: vino rosso fruttato, sapore asciutto e vellutato, es. Lagren, del Trentino

Insalata ai sapori di Sicilia (Italia)

Sono utilizzati gli ingredienti tipici della Sicilia, come ad esempio il pesce e l'olio. Un piatto semplice, con un sapore straordinario.

2

Insalata russa

Tempo di preparazione: *24 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *27 min*

1 h 30 min	*8 porzioni*	*facile*	*medio*	*Valori nutritivi*

per porzione: KJ 1966; Kcal 469
proteine 13 g; carboidrati 16 g; grassi 39 g

Ingredienti

600 g di patate, tagliate a dadini
150 g di carote, tagliate a dadini
100 g di piselli surgelati
600 g di acqua
4 uova, lavate
sale q.b.
60 g di olive, più q.b. per decorare
60 g di cetrioli sott'aceto
1 scatola di tonno, sgocciolato (200 g)
300 g di salsa maionese

Decorazione
100 g di peperone rosso, in scatola, tagliato a strisce
6 pomodorini ciliegino
4 foglie di lattuga verde

Esecuzione

1. Mettere le patate, le carote e i piselli nel recipiente del Varoma.
2. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il cestello e mettervi dentro le uova. Posizionare il Varoma e cuocere: **26 min./Varoma/vel. 1**.
3. Togliere il Varoma, mettere le uova a raffreddare in acqua fredda. Trasferire le verdure cotte a vapore in una grande insalatiera. Salare a piacere e lasciar intiepidire. Svuotare il boccale.
4. Mettere 3 uova sgusciate, le olive e i cetrioli nel boccale, tritare grossolanamente: **2 sec./vel. 4**.
5. Trasferire il composto nell'insalatiera, aggiungere il tonno spezzettato, $^2/_3$ di maionese e amalgamare delicatamente. Versare in un piatto da portata e ricoprire con la maionese tenuta da parte. Decorare con strisce di peperoni, pomodorini, foglie di insalata verde, l'uovo avanzato a fettine e le olive. Conservare in frigorifero fino al momento di servire.

CONSIGLI

Per una insalata russa più leggera si può usare meno maionese oppure si può servire la salsa in una ciotola a parte.
La ricetta della maionese è contenuta nel libro base.

Bimby con:
Varoma, cestello

Ensaladilla Rusa (Spagna)

Questa ricetta è originaria della Russia ed è per questo che si chiama «insalata russa». Nella preparazione tradizionale si usa una specie di salsa acida insieme alla maionese. In Spagna l'«Ensaladilla rusa» è una delle classiche tapas, che si gustano come apertivo.

3

Insalata di farro e pollo

Tempo di preparazione: 15 min; **Tempo di esecuzione con Bimby:** 27 min

45 min | 4 porzioni | facile | medio | Valori nutritivi

per porzione: KJ 1915; Kcal 458
proteine 32 g; carboidrati 39 g; grassi 19 g

Ingredienti

300 g di petto di pollo
40 g di olio di oliva extra vergine
sale q.b.
pepe q.b.
1000 g di acqua
250 g di farro, perlato
40 g di mandorle, pelate
1 mazzolino di rucola, tagliata a pezzetti
20 g di pinoli
1 limone

Esecuzione

1. Spennellare con 10 g di olio il petto di pollo e insaporirlo con sale e pepe. Sistemarlo nel recipiente del Varoma.
2. Versare nel boccale l'acqua, un pizzico di sale e il farro, posizionare il Varoma e cuocere: **25 min./Varoma/ /vel. 1**.
3. Scolare il farro con l'aiuto del cestello e versarlo in una terrina. Disporre il pollo su un tagliere e tagliarlo a listarelle. Unirle al farro.
4. Nel boccale pulito e asciutto, mettere le mandorle, tritare: **5 sec./ /vel. 7** e scaldare: **1 min./100°/vel. 1**.
5. Aggiungere le mandorle tritate, la rucola e i pinoli nella terrina con il farro e il pollo. Condire l'insalata con olio di oliva, succo di limone, sale e pepe. Servire tiepida.

CONSIGLI

Il farro perlato si può acquistare nei negozi biologici.

Bimby con: Varoma, cestello

Insalata di farro e pollo (Italia)

Il farro aveva un ruolo importante durante le cerimonie nuziali dell'antica Roma. La futura sposa donava allo sposo un dolce o del pane di farro, come augurio di una lunga vita insieme.

4

Omelette con patate

Tempo di preparazione: *6 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *21 min*

27 min

4 porzioni

facile

economico

Valori nutritivi

per porzione: KJ 943; Kcal 225
proteine 13 g; carboidrati 8 g; grassi 15 g

Ingredienti

200 g di patate, pelate, tagliate a cubetti
6 uova
70 g di panna acida
1 cucchiaino di sale
pepe q.b.
800 g di acqua
1 cucchiaio di erba cipollina, finemente spezzettata

Esecuzione

1. Mettere le patate a cubetti nel cestello, tenere da parte. Inserire il vassoio nel Varoma, rivestirlo di carta forno bagnata e ben strizzata, mettere da parte.
2. Mettere nel boccale le uova e la panna acida, il sale e il pepe, mescolare: **10 sec./vel. 4**. Versare con cautela il composto nel vassoio del Varoma. Pulire il boccale.
3. Versare nel boccale l'acqua. Posizionare il cestello e il Varoma, cuocere: **15 min./Varoma/vel. 1**.
4. Girare l'omelette sul coperchio del Varoma. Togliere la carta forno dal vassoio e rimettere la omelette nel vassoio, staccandola attentamente (ancora girata) e facendola slittare nel vassoio. Cuocere: **5 min./Varoma/vel. 2**.
5. Servire l'omelette con sopra le patate. Cospargere di erba cipollina.

CONSIGLI

Al posto della panna acida si può usare latte parzialmente scremato. Se si preferisce una omelette più cremosa, non girarla a metà cottura, cuocere: ***2 min./Varoma/vel.1*** *e servire.*

Bimby con: Varoma, cestello
Accessori utili: carta forno

Omelette aux pommes de terre (Francia)

Un piatto tipicamente francese, da gustare con insalata di stagione come pasto leggero. Le omelette sono servite con diversi tipi di decorazioni e farciture. In Spagna questo piatto è conosciuto come «tortilla», in Italia come «frittata».

5

Uova in cocotte con spinaci

Tempo di preparazione: *10 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *25 min*

30 min | *4 porzioni* | *facile* | *economico* | *Valori nutritivi*

per porzione: KJ 1219; Kcal 291
proteine 13 g; carboidrati 13 g; grassi 20 g

Ingredienti

50 g di gruyère
40 g di burro, morbido
200 g di spinaci, freschi
1 pizzico di sale, più q.b.
700 g di acqua
4 uova, a temperatura ambiente
pepe q.b.
100 g di pane, tostato a bastoncini

Esecuzione

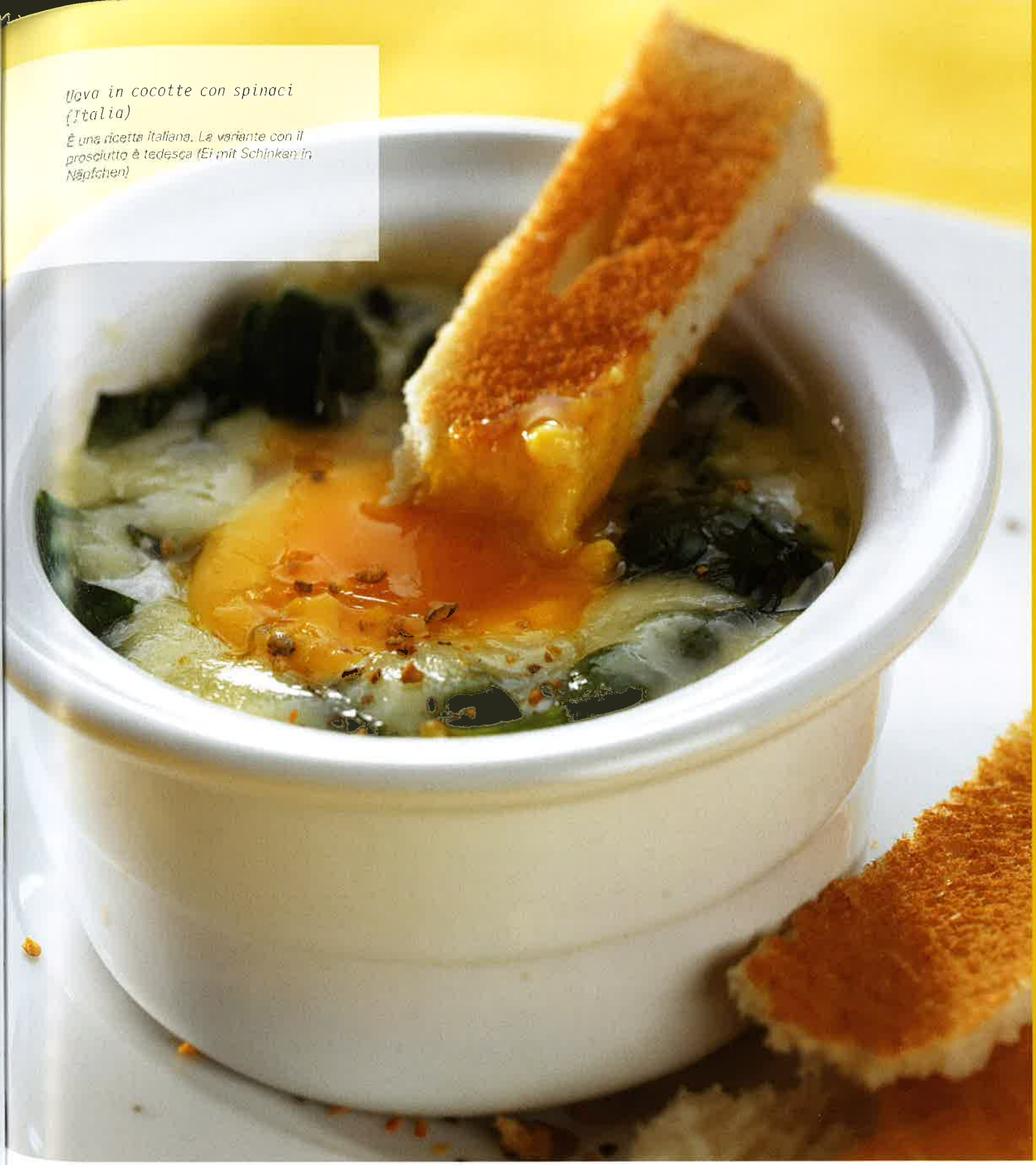
1. Mettere nel boccale il gruyère, tritare: **4 sec./vel. 5**, togliere e mettere da parte in una ciotola.
2. Mettere nel boccale 30 g di burro, gli spinaci e il sale, cuocere: **10 min./100°/↶/vel. 1** con il misurino inclinato. Togliere e mettere da parte.
3. Versare l'acqua nel boccale, portare a bollore: **6 min./100°/vel. 1**. Nel frattempo distribuire gli spinaci in 4 stampini di alluminio imburrati e cospargere con il formaggio tritato. Rompere un uovo in ogni stampino, salare e pepare a piacere. Disporre gli stampini nel recipiente del Varoma.
4. Posizionare il Varoma e cuocere: **8 min./Varoma/vel. 1**.
5. Servire le uova accompagnate con i bastoncini di pane tostato.

Variante: Uova in cocotte con prosciutto
Al posto degli spinaci suddividere negli stampini la metà del formaggio. Rompere un uovo in ogni stampino e insaporire con un po' di sale aromatizzato alle erbe. Mettere qualche dadino di prosciutto sulle uova, intorno al tuorlo. Cospargere con l'altro formaggio e disporre gli stampini nel recipiente del Varoma.

CONSIGLI

Se si usano stampini di ceramica, cuocere: ***10 min./Varoma/vel. 1.***

Bimby con: Varoma
Accessori utili: 4 stampini in alluminio



Uova in cocotte con spinaci (Italia)

È una ricetta italiana. La variante con il prosciutto è tedesca (Ei mit Schinken in Näpfchen)

6

Flan di gorgonzola

Tempo di preparazione: *10 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *34 min*

40 min

4 porzioni

media

economico

Valori nutritivi

per porzione: KJ 819; Kcal 196
proteine 11 g; carboidrati 10 g; grassi 12 g

Ingredienti

2 uova (da 60 g)
1 goccia di succo di limone
130 g di latte
90 g di formaggio tipo gorgonzola a pasta molle, a pezzi
40 g di farina, più q.b.
1/2 cucchiaino di sale
burro q.b., per imburrare
500 g di acqua

Esecuzione

1. **Posizionare la farfalla**.
2. Separare i tuorli dagli albumi e mettere gli albumi nel boccale con una goccia di succo di limone: **circa 2 min./vel. 3 e mezzo** finché non monta. Trasferire in una ciotola e lasciar raffreddare.
3. **Togliere la farfalla**.
4. Mettere nel boccale latte, formaggio, farina e sale, cuocere: **3 min. e 30 sec./100°/vel. 2 e mezzo**. Lasciar raffreddare nel boccale fino a quando l'indicatore della temperatura non raggiunge i 50°. Mescolare di tanto in tanto.
5. Aggiungere i tuorli e mescolare: **30 sec./vel. 4**.
6. Aggiungere il composto nella ciotola con gli albumi montati a neve e mescolare delicatamente con la spatola. Mettere il composto ottenuto in 4 stampini imburrati e infarinati. Disporre nel recipiente del Varoma.
7. Pulire il boccale. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il Varoma con gli stampini, cuocere: **18 min./Varoma/vel. 1**.
8. Sformare i flan con cautela, rimuovere gli stampini e servire subito.

CONSIGLI

Servire i flan con foglie di insalata verde. Usare uova a temperatura ambiente per montare gli albumi.

Bimby con: Varoma, farfalla
Accessori utili: 4 stampini per soufflé

Vino suggerito: vino bianco secco, es. Muscadet (Loira) o Riesling.

Blauschimmelkäse-Flan (Germania)

Un piatto gustoso, grazie al sapore particolare del gorgonzola.

7

Cozze alla salsa piccante

Tempo di preparazione: *15 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *36 min*

45 min

6 porzioni

facile

medio

Valori nutritivi

per porzione: KJ 709; Kcal 169
proteine 4 g; carboidrati 3 g; grassi 15 g

Ingredienti

120 g di cipolla
1 spicchio di aglio
85 g di olio di oliva extra vergine
½ cucchiaino di chili, macinato o a pezzetti
1000 g di cozze, ben pulite e sbarbate
200 g di passata di pomodoro, fresca o in scatola
100 g di vino bianco secco
1 pizzico di sale

Esecuzione

1. Mettere la cipolla e l'aglio nel boccale, tritare: **4 sec./vel. 5**. Raccogliere sul fondo il trito con la spatola.
2. Aggiungere l'olio e il chili, insaporire: **7 min./100°/vel.** ⫝̸. Nel frattempo togliere la barba dalle cozze e disporle nel recipiente del Varoma. Tenere da parte.
3. Aggiungere nel boccale la passata di pomodoro, il vino e salare, posizionare il Varoma, cuocere: **13 min./Varoma/vel. 1**.
4. Mettere da parte il Varoma, appoggiare il cestello sul coperchio del boccale al posto del misurino e ridurre la salsa: **15 min./Varoma/vel. 1**.
5. Disporre le cozze in una zuppiera, irrorare con la salsa e servire calde.

CONSIGLI

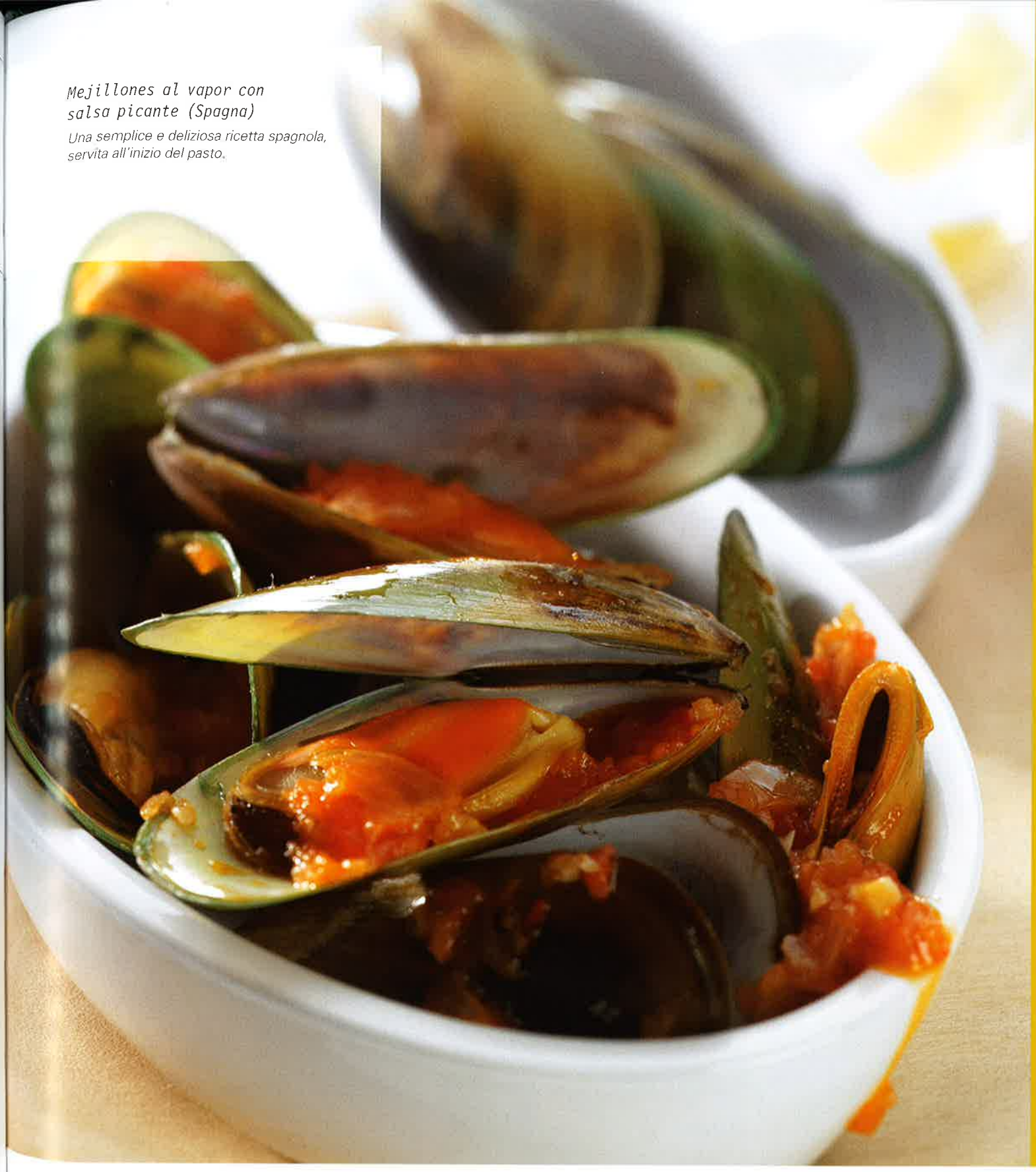
Gettare le cozze che sono aperte prima della cottura o che rimangono chiuse dopo la cottura. Per i vegetariani, è possibile preparare questo piatto utilizzando delle verdure al posto delle cozze. In questo caso aggiungere 200 g di acqua ed erbe aromatiche fresche a piacere. Prolungare il tempo di cottura fino al punto desiderato.

Bimby con:
Varoma, cestello

Vino suggerito:
Vino bianco della galizia, es. Albariño.

Mejillones al vapor con salsa picante (Spagna)

Una semplice e deliziosa ricetta spagnola, servita all'inizio del pasto.



8

Cozze al profumo di menta

Tempo di preparazione: 10 min; **Tempo di esecuzione con Bimby:** 21 min

30 min | 6 porzioni | facile | medio | Valori nutritivi

per porzione: KJ 399; Kcal 95
proteine 5 g; carboidrati 2 g; grassi 7 g

Ingredienti

1500 g di cozze, ben pulite e sbarbate
300 g di acqua
1 spicchio di aglio
20 foglie di mentuccia, piperita, tagliate a pezzetti con un coltello
succo di limone, (di 2 limoni)
40 g di olio di oliva extra vergine
pepe nero q.b.

Esecuzione

1. Mettere le cozze ben pulite nel recipiente del Varoma.
2. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il Varoma e cuocere: **20 min./Varoma/vel. 1**. Mettere da parte.
3. Filtrare il liquido di cottura almeno tre volte e metterlo in una ciotola. Tenere da parte.
4. Mettere l'aglio nel boccale, tritare: **3 sec./vel. 7**.
5. Aggiungere la menta spezzettata, 280 g di liquido di cottura messo da parte, il succo di limone, l'olio e il pepe, mescolare: **5 sec./vel. 1**.
6. Togliere la metà del guscio vuoto delle cozze e disporre quella piena in un grande piatto da portata. Versare la salsa sulle cozze.
7. Servire fredde. Gustare le cozze con tutto il liquido.

CONSIGLI

Si può usare il prezzemolo fresco al posto della menta.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: colino

Vino suggerito:
vino fresco e frizzante, es. Ortugo dei colli Piacentini

Cozze al profumo di menta (Italia)

Una ricetta tradizionale di Napoli. Mentre si gustano le cozze al profumo di menta si possono assaporare i sapori del mare.

9

Crema di pesce ai frutti di mare

Tempo di preparazione: 30 min; **Tempo di esecuzione con Bimby:** 30 min

1 h	6 porzioni	media	elevato	Valori nutritivi

per porzione: KJ 1305; Kcal 312
proteine 21 g; carboidrati 4 g; grassi 21 g

Ingredienti

500 g di cozze, ben pulite e sbarbate
300 g di filetti di nasello
200 g di filetti di pesce rospo
300 g di code di gamberi, con teste e gusci tenuti da parte
zafferano q.b.
30 g di olio di oliva extra vergine
50 g di brandy
200 g di acqua

«Sofrito»

50 g di olio di oliva extra vergine
200 g di porri, tagliati a pezzetti
1 spicchio di aglio
100 g di cipolle, tagliate a metà
200 g di passata di pomodoro, in scatola

Per completare

100 g di panna
1 cucchiaino di sale
1 pizzico di pepe
q.b. foglie di basilico, per decorare

Esecuzione

1. Mettere le cozze e i filetti di pesce nel recipiente del Varoma e disporre i gamberi sgusciati cosparsi di zafferano nel vassoio del Varoma. Tenere da parte.
2. Mettere l'olio nel boccale, scaldare: **3 min./Varoma/vel. 1**.
3. Aggiungere le teste e i gusci dei gamberi e insaporire: **3 min./Varoma/vel. 4**.
4. Unire il brandy e lasciar evaporare qualche secondo.
5. Aggiungere l'acqua e cuocere: **5 min./100°/vel. 2**. Filtrare con il cestello e tenere da parte il brodo. Pulire il boccale.
6. Mettere nel boccale tutti gli ingredienti per il «sofrito», tritare: **4 sec./vel. 4** e insaporire: **5 min./100°/vel. 1**.
7. Aggiungere il brodo tenuto da parte, posizionare il Varoma e cuocere: **10 min./Varoma/vel. 1**. Togliere il Varoma. Togliere il vassoio con i gamberi. Rimuovere le cozze dai gusci.
8. Aggiungere nel boccale i filetti di pesce e i molluschi, tritare: **30 sec./vel. 7**.
9. Aggiungere la panna, salare, pepare e cuocere: **2 min./80°/vel. 5**. Aggiungere un po' di acqua se necessario.
10. Tritare: **30 sec./vel. 7** finché la zuppa non è omogeneizzata.
11. Versare la zuppa in piatti da portata, decorare con qualche fogliolina di basilico e con due o tre gamberi per porzione.

CONSIGLI

Bimby con:
Varoma, cestello

Crema de mariscos (Spagna)

Questa ricetta è perfetta per inziare una cena importante in occasione di una festività, come il Natale o altre celebrazioni. Si può anche preparare il giorno prima.

10

Crema di cetrioli con spiedini di gamberi

Tempo di preparazione: 15 min; **Tempo di esecuzione con Bimby:** 17 min

30 min | 6 porzioni | facile | medio | Valori nutritivi

per porzione: KJ 1082; Kcal 258
proteine 12 g; carboidrati 10 g; grassi 18 g

Ingredienti

24 code di gambero, sgusciate, senza il filo nero
40 g di olio di oliva aromatizzato al limone
1/2 cucchiaino di sale, più q.b.
1 cipolla
2 spicchi di aglio
2 cetrioli, senza semi, tagliati a pezzetti (circa 500 g)
500 g di acqua
1 dado per brodo vegetale
1/4 cucchiaino di pepe
200 g di panna
40 g di farina
1 cucchiaio di succo di limone
2 cucchiai di aneto, tritato

Esecuzione

1. Marinare i gamberi per 15 min. con 1 cucchiaio di olio al limone e il sale. Infilzare i gamberetti in 6 spiedini di legno e disporli nel recipiente del Varoma.
2. Mettere la cipolla e l'aglio nel boccale, tritare: **3 sec./vel. 5**.
3. Aggiungere 25 g di olio al limone, insaporire: **2 min./Varoma/vel. 1**.
4. Unire i pezzi di cetriolo, tritare: **4 sec./vel. 5**.
5. Aggiungere l'acqua, il dado, 1/2 cucchiaino di sale, pepe, posizionare il Varoma e cuocere: **12 min./Varoma/vel. 1**. Mettere da parte il Varoma.
6. Aggiungere la panna, la farina, il succo di limone, omogeneizzare: **15 sec./vel. 9** e cuocere: **2 min./100°/vel. 2**.
7. Aggiungere l'aneto a piacere, rimescolare: **3 sec./vel. 3** e insaporire con sale e pepe a piacere.
8. Versare la zuppa in sei piatti da portata, decorare con gli spiedini di gamberi e servire caldo.

CONSIGLI

Alternare ai gamberi dei pezzetti di limone. Al posto della farina si possono usare 2 patate cotte per addensare la zuppa. Si può sostituire l'olio di oliva aromatizzato al limone con olio di oliva e qualche goccia di limone. Solo per gli adulti, insaporire la zuppa con un filo di vino bianco.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: 6 stecchini per spiedini (circa 15 cm)

Vino suggerito:
vino bianco frizzante e fresco, es. Riesling o Chardonnay

Gurkencremesuppe mit Garnelenspießchen (Germania)

Una zuppa rinfrescante e leggera, adatta ai caldi giorni d'estate.

11

Crema di valeriana

Tempo di preparazione: *15 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *18 min*

22 min

6 porzioni

facile

economico

Valori nutritivi

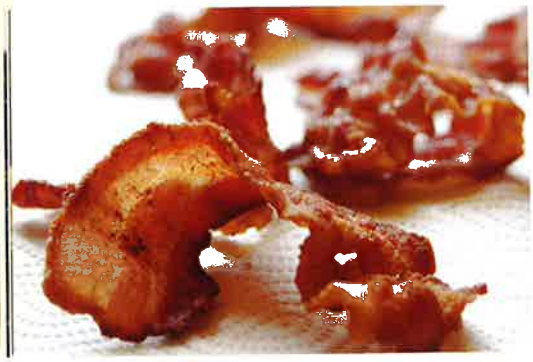
per porzione: KJ 634; Kcal 151
proteine 3 g; carboidrati 6 g; grassi 12 g

Ingredienti

1 cipolla media o 2 scalogni (80 g)
2 spicchi di aglio
30 g di burro
150 g di patate, a pezzetti
½ cucchiaino di sale
¼ cucchiaino di pepe
1 dado di pollo
600 g di acqua
200 g di insalata valeriana
60 g di pancetta di maiale affumicata, tagliata a strisce sottili
o 60 g di pancetta affumatica magra, tagliata a strisce sottili
100 g di panna
1 pizzico di zucchero
1–1½ cucchiaini di succo di limone
1 punta di salsa di Worcester

Esecuzione

1. Mettere cipolla e aglio nel boccale, tritare: **3 sec./vel. 5**.
2. Aggiungere il burro e insaporire: **2 min./Varoma/vel. 1**.
3. Unire le patate e tritare: **3 sec./vel. 5**.
4. Aggiungere sale, pepe, dado e acqua, cuocere: **12 min./100°/vel. 1**.
5. Mettere la valeriana nel recipiente del Varoma, posizionare il Varoma e cuocere: **3 min./Varoma/vel. 1**.
6. Nel frattempo, abbrustolire la pancetta in una padella fino a dorarla bene.
7. Aggiungere l'insalatina cotta e gli ingredienti rimasti, tranne la pancetta: **30 sec./vel. 10**.
8. Versare la zuppa in sei ciotoline, decorare con il bacon abbrustolito e servire caldo.



CONSIGLI

Al posto della valeriana si può usare insalata tipo cappuccio, radicchio rosso o insalata tipo crescione.

Bimby con: Varoma

Vino suggerito: vino bianco secco, es. Burgunder.

Feldsalat-Cremesuppe (Germania)

La valeriana è disponibile anche durante le stagioni invernali ed è inaspettatamente ideale per preparare un'ottima zuppa. Ha un sapore fragrante e balsamico.

12

Crema di barbabietola con gnocchi di rafano

Tempo di preparazione: *20 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *39 min*

1 h

6 porzioni

media

medio

Valori nutritivi

per porzione: KJ 1152; Kcal 275
proteine 6 g; carboidrati 22 g; grassi 15 g

Ingredienti

Gnocchi di rafano
130 g di latte
40 g di burro, più q.b.
1/2 cucchiaino di sale
1/4 cucchiaino di noce moscata
80 g di semolino
60 g di rafano, già pronto all'uso
1 cucchiaio di erba cipollina, fresca, spezzettata più q.b.
1 uovo (da 60 g)

Zuppa
500 g di barbabietole, pelate, tagliate a pezzi
600 g di acqua
200 g di vino bianco
2 dadi per brodo vegetale
20 g di farina
1 cucchiaio di aceto di vino
1/4 cucchiaino di sale
2 pizzichi di noce moscata
1 pizzico di pepe
130 g di panna
1 cucchiaino di succo di limone

Esecuzione

Per gli gnocchi di rafano

1. Mettere nel boccale latte, burro, sale e noce moscata, cuocere: **2 min./90°/vel. 1**.
2. Aggiungere il semolino, il rafano e l'erba cipollina, mescolare: **10 sec./vel. 4** e cuocere: **2 min. e 30 sec./100°/vel. 3**. Lasciare raffreddare per circa 10 min.
3. Aggiungere l'uovo, rimescolare: **10 sec./vel. 3**.
4. Preparare dei piccoli gnocchetti con le mani inumidite (circa 18 pezzi) e disporli nel recipiente e nel vassoio del Varoma precedentemente oliati.

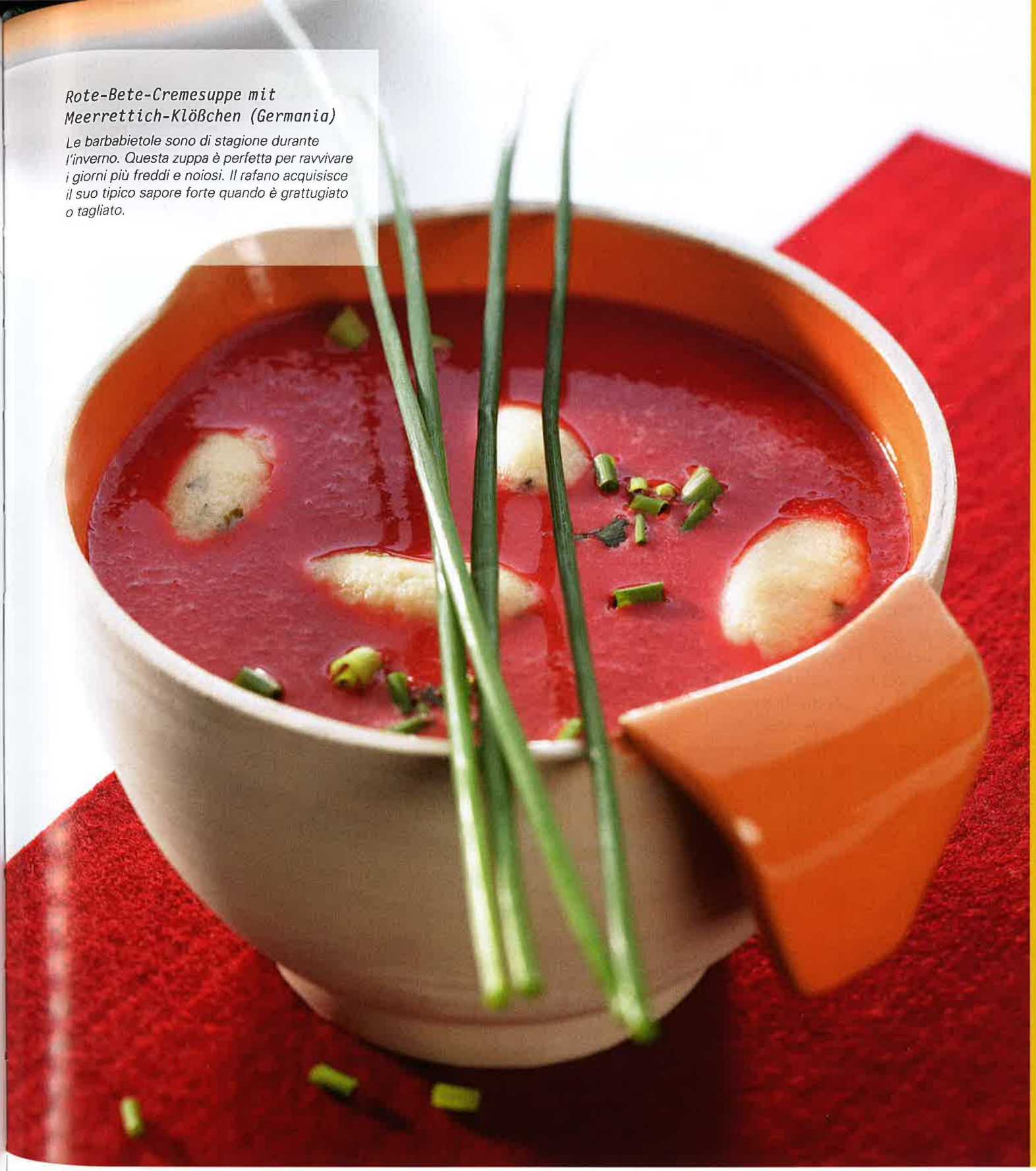
Per la zuppa

5. Mettere la barbabietola nel boccale, tritare: **3 sec./vel. 6**.
6. Aggiungere l'acqua, il vino, il dado, la farina, l'aceto e le spezie, mescolare: **5 sec./vel. 3**.
7. Posizionare il Varoma, cuocere: **20 min./Varoma/vel. 2**.
8. Togliere il Varoma e metterlo da parte. Posizionare il misurino e mescolare: **25 sec./vel. 6–7**.
9. Aggiungere la panna, il succo di limone e cuocere: **3 min./100°/vel. 3**.
10. Versare la zuppa nei piatti da portata, aggiungere gli gnocchi di rafano e guarnire con un pò di erba cipollina.

CONSIGLI

Bimby con:
Varoma

Vino suggerito:
vino rosso forte e aromatico, es. pinot nero.



Rote-Bete-Cremesuppe mit Meerrettich-Klößchen (Germania)

Le barbabietole sono di stagione durante l'inverno. Questa zuppa è perfetta per ravvivare i giorni più freddi e noiosi. Il rafano acquisisce il suo tipico sapore forte quando è grattugiato o tagliato.

13

Zuppa di patate e spinaci con crema reale

Tempo di preparazione: *20 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *26 min*

45 min

6 porzioni

facile

economico

Valori nutritivi

per porzione: KJ 1087; Kcal 260
proteine 9 g; carboidrati 13 g; grassi 18 g

Ingredienti

Crema reale
4 uova (da 60 g)
100 g di panna
1/2 cucchiaino di sale
1 pizzico di noce moscata

Zuppa
1 cipolla, tagliata a metà (70 g)
20 g di olio
80 g di sedano, tagliato a pezzi
100 g di carote, tagliate a pezzi
400 g di patate, tagliate a pezzi
80 g di porri, tagliati a pezzi di 1 cm
800 g di acqua
2 dadi per brodo vegetale
1/4 cucchiaino di noce moscata
1/4 cucchiaino di sale
1/4 cucchiaino di pepe
150 g di spinaci in foglia scongelati
o 150 g di spinaci tritati scongelati
100 g di panna

Esecuzione

Crema reale

1. Mettere tutti gli ingredienti per la crema nel boccale, mescolare: **10 sec./vel. 4**.
2. Rivestire il recipiente del Varoma con un foglio di carta forno bagnata e strizzata (abbastanza grande da ricoprire i bordi) e versare il composto. Pulire e asciugare il boccale.

Zuppa

3. Mettere la cipolla nel boccale, tritare: **3 sec./vel. 5**.
4. Aggiungere l'olio, insaporire: **2 min./Varoma/vel. 1**.
5. Aggiungere sedano, carota, patate e porro, tritare: **4 sec./vel. 5**.
6. Aggiungere l'acqua, il dado e le spezie, posizionare il Varoma e cuocere: circa **20 min./Varoma/vel. 1**. Mettere da parte il Varoma.
7. Aggiungere gli spinaci e la panna nel boccale, cuocere: **3 min./100°/vel. 2**, mescolare: **30 sec./vel. 10**, tenendo ben fermo il misurino. Salare e pepare a piacere.
8. Togliere con cautela la crema reale con la carta forno dal Varoma, ritagliare dei rombi con il coltello.
9. Distribuire la zuppa in 6 piatti da portata e decorare con le formine di crema reale. Servire subito.

CONSIGLI

Al posto della crema reale si possono cuocere a vapore delle polpettine di carne o decorare la zuppa con dei cubetti di pancetta. Per una versione più leggera sostituire la panna con il latte sia nella zuppa che nella crema reale. La crema reale può essere utilizzata per decorare tutte le zuppe e minestre.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: carta forno

Spinat-Kartoffel-Suppe mit Eierstich (Germania)

In Germania gli spinaci, le uova e le patate sono una combinazione tipica. Grazie a Bimby e a Varoma è possibile gustare questa zuppa cremosa arricchita da una leggera e deliziosa decorazione.

14

Zuppa di ceci con spinaci

Tempo di preparazione: *13 min*; ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *27 min*

40 min

8 porzioni

facile

medio

Valori nutritivi

per porzione: KJ 572; Kcal 137
proteine 5 g; carboidrati 12 g; grassi 8 g

Ingredienti

300 g di spinaci, in foglie, freschi
120 g di ceci, secchi
1000 g di acqua
1 cucchiaio di sale
2 cipolle medie, tagliate in quarti (200 g)
50 g di olio di oliva
200 g di carote, tagliate a pezzi
3 spicchi di aglio
150 g di rapa, tagliata a pezzi
(a piacere)
pepe q.b.

Esecuzione

1. Disporre gli spinaci nel recipiente del Varoma e mettere da parte.
2. Mettere nel boccale i ceci, polverizzare: **30 sec./vel. 9**, mettere in una ciotola e tenere da parte.
3. Mettere nel boccale l'acqua, il sale, le cipolle, l'olio, le carote, l'aglio, le rape e i ceci polverizzati (per ultimi). Posizionare il Varoma e cuocere: **25 min./Varoma/vel. 1**.
4. Mettere da parte il Varoma, posizionare il misurino e omogeneizzare: **1 min. e 30 sec./vel. 8–9**.
5. Trasferire gli spinaci in una ciotola, versarvi la zuppa sopra e insaporire con sale e pepe. Mescolare la zuppa e gli spinaci e servire caldo.

CONSIGLI

Bimby con: Varoma

Sopa de grão com espinafres (Portogallo)

I terreni portoghesi sono ideali per la coltivazione dei legumi, specialmente nella zona a nord-est. Molta della popolazione è di origine contadina e le zuppe rappresentano da sempre un fonte di energia. Ancora oggi le zuppe sono parte integrante del pasto portoghese.

15

Galantina di pollo

Tempo di preparazione: *25 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *32 min*

4 h

12 fette

media

medio

Valori nutritivi

per fetta: KJ 362; Kcal 117
proteine 13 g; carboidrati 3 g; grassi 5 g

Ingredienti

150 g di peperoni, 50 g per ogni colore (rosso, verde, giallo)
2 petti di pollo, tagliati a pezzetti (300 g)
2 cosce di pollo, disossate e senza pelle, tagliate a pezzetti (300 g)
100 g di mais, dolce, in scatola
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe nero
2 cucchiaini di sale alle verdure, (preparato con Bimby)
600 g di acqua

Per la salsa

1 mazzolino di aneto, solo le foglie
1 spicchio di aglio
300 g di yogurt naturale
2 cucchiai di salsa maionese, preparata con Bimby

Esecuzione

1. Mettere i peperoni a pezzi nel boccale, tritare: **3 sec./vel. 5**. Togliere e mettere da parte in una ciotola.
2. Mettere nel boccale il pollo, in porzioni di massimo 300 g, tritare: **10 sec./vel. 7**. Togliere e mettere da parte in una ciotola. Ripetere l'operazione finché tutto il pollo non è ben sminuzzato.
3. Mettere nel boccale il pollo tenuto da parte, il mais, i peperoni, sale pepe e sale alle verdure, mescolare: **10 sec./vel. 3** finché il composto non risulta ben omogeneo.
4. Distribuire il composto su due fogli di pellicola trasparente. Arrotolare bene e formare dei polpettoni. Chiudere bene le estremità della pellicola e disporli nel recipiente del Varoma.
5. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il Varoma e cuocere: **30 min./Varoma/vel. 1**. Mettere da parte il Varoma. Pulire e asciugare il boccale.
6. Lasciar raffreddare e poi mettere in frigorifero per circa 3 ore. Srotolare la galantina e tagliarla a fette (1 cm). Disporre su un piatto da portata.

Per la salsa

7. Mettere nel boccale aneto e aglio, tritare: **4 sec./vel. 7**.
8. **Posizionare la farfalla**.
9. Aggiungere nel boccale yogurt e maionese, mescolare: **10 sec./vel. 4**.
10. **Togliere la farfalla**.
11. Versare la salsa in una ciotolina e servire con le fettine di galantina.

CONSIGLI

Tagliare le fettine molto sottili e gustare con il pane o con la salsa.
E' un piatto adatto ai pic-nic.

Bimby con: Varoma, farfalla
Accessori utili: pellicola per alimenti

Galantyna z kurczaka (Polonia)

La galantina di pollo è un piatto tipico della Polonia. E' importante utilizzare la carne di due differenti parti dell'animale. In Polonia si preferisce usare l'intero pollo, togliendone la pelle e disossandolo in casa.

16

Rotolini di carne di vitello con frutta secca e nocciole

Tempo di preparazione: *20 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *31 min*

3 h	8 porzioni	media	medio	Valori nutritivi

per porzione: KJ 892; Kcal 213
proteine 14 g; carboidrati 16 g; grassi 9 g

Ingredienti

30 g di uva sultanina
50 g di rum
30 g di noci
30 g di mandorle, intere, spelate
500 g di vitello, a pezzi (3 x 3 cm)
100 g di albicocche secche, snocciolate, tagliate a strisce
100 g di prugne secche, snocciolate, tagliate a strisce
1 cucchiaino di sale alle verdure o sale fino
1 pizzico di pepe
olio q.b., per oliare
600 g di acqua

Esecuzione

1. Mettere l'uva sultanina e il rum in una ciotola, lasciar ammollare un poco e poi strizzare bene l'uvetta prima dell'utilizzo.
2. Mettere nel boccale le noci e le mandorle, tritare: **3 sec./vel. 6**, togliere e mettere da parte.
3. Mettere nel boccale 250 g di carne di vitello, tritare: **10 sec./vel. 7**, mettere nella ciotola con la frutta secca. Tritare l'altra metà di carne: **10 sec./vel. 7**.
4. Aggiungere la carne già tritata nel boccale, con l'uvetta strizzata, le noci e le mandorle tritate, la frutta secca, il sale alle verdure e il pepe, mescolare: **20 sec./↶/vel. 3**. Formare 2 rotoli di carne e avvolgere ognuno in un foglio di alluminio oliato. Chiudere bene le estremità del foglio e disporre nel recipiente del Varoma.
5. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il Varoma e cuocere: **30 min./Varoma/vel. 1**. Togliere il Varoma e lasciar raffreddare la carne. Mettere in frigorifero per circa 2 ore.
6. Servire freddo a fettine (1 cm).

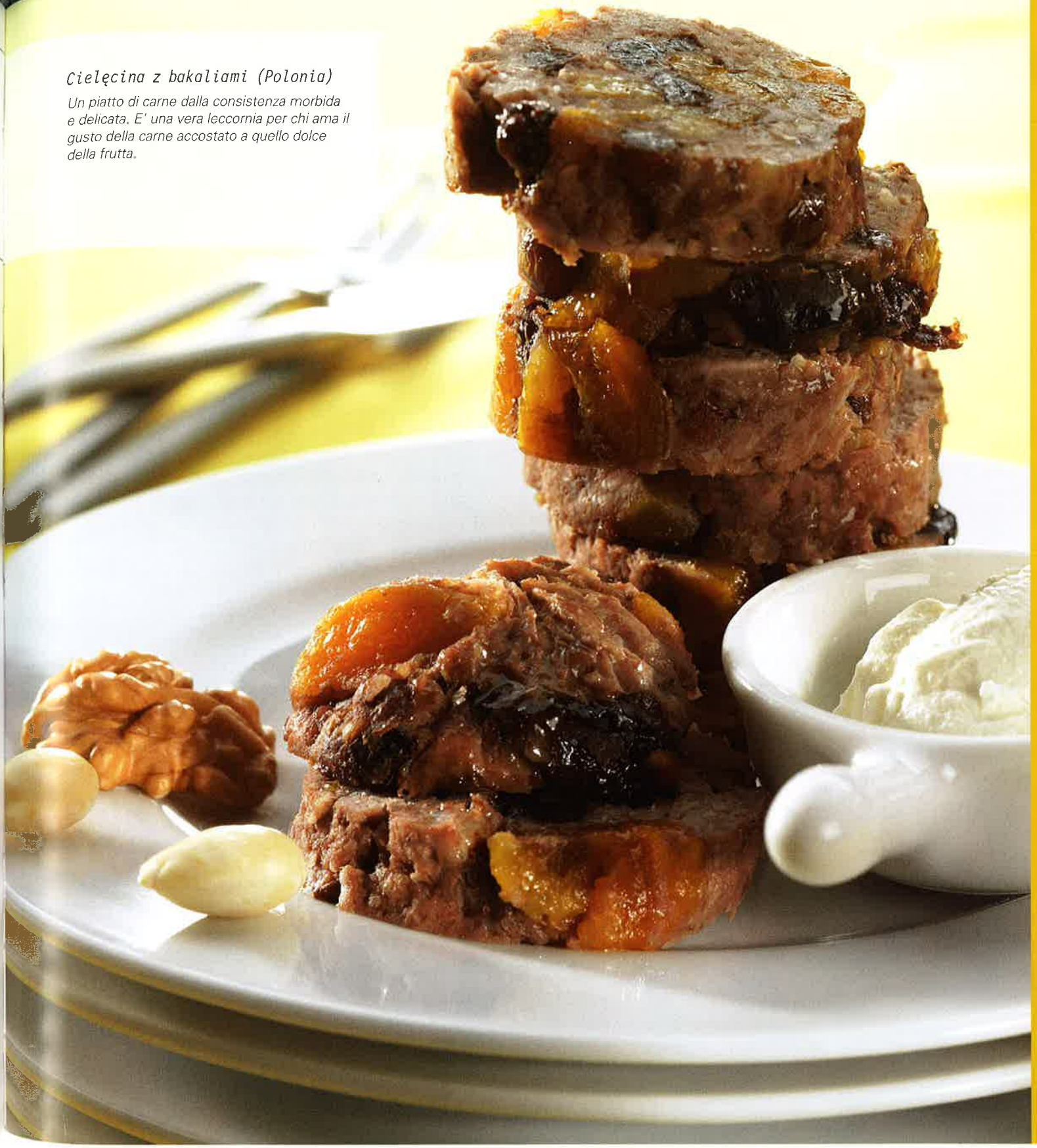
CONSIGLI

Gustare con salsa acida e foglie di insalata verde. Se le mandorle non sono pelate, lasciarle ammorbidire in acqua tiepida prima di togliere la pellicina.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: fogli di alluminio

Cielęcina z bakaliami (Polonia)

Un piatto di carne dalla consistenza morbida e delicata. E' una vera leccornia per chi ama il gusto della carne accostato a quello dolce della frutta.



17

Polpettone alle tre carni

Tempo di preparazione: 20 min; **Tempo di esecuzione con Bimby:** 43 min

1 h 30 min	8 porzioni	media	medio	Valori nutritivi

per porzione: KJ 945; Kcal 225
proteine 26 g; carboidrati 4 g; grassi 12 g

Ingredienti

1 panino secco (40 g)
latte, per ammollare
500 g di carne di manzo, tagliato a pezzi
2 uova (da 60 g)
1 1/4 cucchiaini di sale
2 pizzichi di pepe
300 g di vitello, tagliato a pezzi
100 g di spinaci surgelati, scongelati e strizzati
3 cucchiaini di sale alle verdure
150 g di pollame, tagliato a strisce
olio, per oliare q.b.
700 g di acqua

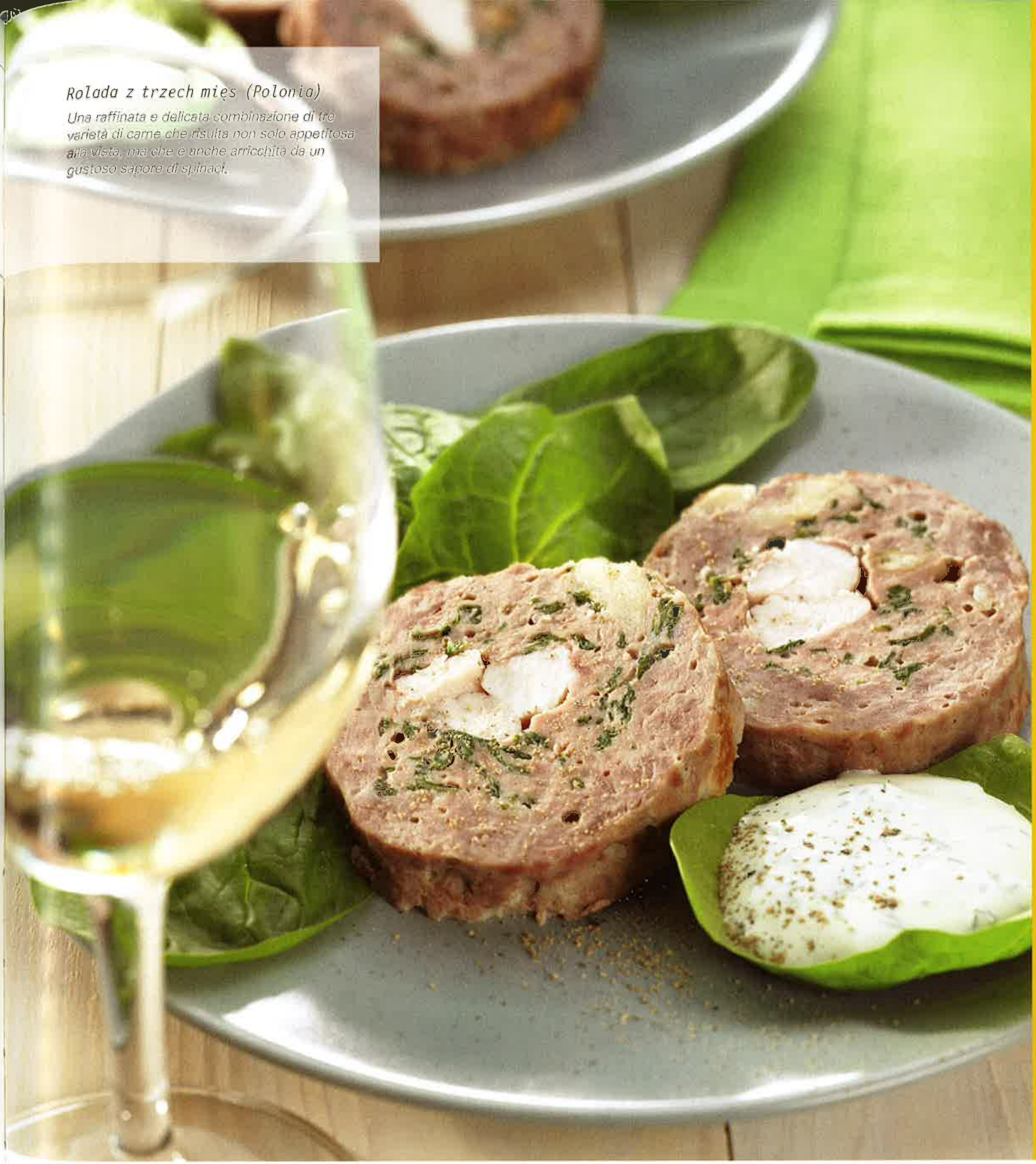
Esecuzione

1. Mettere il panino nel latte e lasciar ammollare.
2. Mettere metà della carne di manzo nel boccale, tritare: **10 sec./vel. 7**. Trasferire in una ciotola e tenere da parte. Ripetere l'operazione con la seconda metà di carne di manzo e lasciarla nel boccale.
3. Aggiungere la carne di manzo tritata, un uovo, mezzo panino strizzato dal latte, 1 cuchiaino di sale, un pizzico di pepe e un cucchiaino di sale alle verdure, mescolare: **1 min./↶/vel. 3**. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
4. Mettere la carne di vitello nel boccale, tritare: **20 sec./vel. 7**.
5. Aggiungere gli spinaci, un uovo, l'altra metà di panino strizzata, 1/4 di cucchiaino di sale, un pizzico di pepe e un cucchiaino di sale alle verdure, mescolare: **1 min./↶/vel. 3**.
6. Insaporire le strisce di pollo con un cucchiaino di sale alle verdure.
7. Disporre metà della carne di manzo tritata su un foglio di alluminio oliato. Spalmare una metà del trito di carne di vitello e spinaci come secondo strato. Al centro disporre metà delle strisce di pollo. Arrotolare formando un polpettone e chiudere bene le estremità con il foglio di alluminio. Ripetere l'operazione con l'altra metà degli ingredienti. Disporre i due polpettoni nel recipiente del Varoma.
8. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il Varoma e cuocere: **40 min./Varoma/vel. 1**. Lasciar raffreddare per una mezz'ora, togliere l'alluminio e tagliare a fette. Mettere su un piatto da portata e servire con la salsa (vedi ricetta «Galantina di pollo»).

CONSIGLI

Bimby con: Varoma
Accessori utili: fogli di alluminio

Vino suggerito:
Vino bianco speziato, es. Pinot grigio.



Rolada z trzech mięs (Polonia)

Una raffinata e delicata combinazione di tre varietà di carne che risulta non solo appetitosa alla vista, ma che è anche arricchita da un gustoso sapore di spinaci.

18

Pâté di foie gras

Tempo di preparazione: *25 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *1 h 15 min*

74 h	6 porzioni	media	elevato	Valori nutritivi

per porzione: KJ 1494; Kcal 357
proteine 18 g; carboidrati 9 g; grassi 17 g

Ingredienti

1 fegato di anatra, fresco, al naturale (500–600 g)
4 cucchiaini di cognac
2 cucchiaini di sale
1 cucchiaino di pepe cinque colori, macinato fresco
1200 g di acqua
300 g di cubetti di ghiaccio

Salsa dolce al vino
750 g di vino dolce, es. Pedro Ximénez
250 g di panna, 35% di grassi
1 cucchiaino di amido di mais
1 arancia, appena spremuta
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe nero, macinato fresco

Esecuzione

Pâté di foie gras

1. Aprire il fegato e rimuovere con la punta di un coltello tutte le arterie e i tendini lungo tutto il bordo.
2. Mettere il fegato in una terrina, aggiungere 2 cucchiai di cognac, 1 cucchiaino di sale e mezzo cucchiaino di pepe misto su tutta la superficie. Lasciar marinare il fegato per 30 minuti (nel frattempo preparare la salsa). Girare il fegato nella ciotola e ripetere l'operazione per altri 30 minuti (con il restante cognac, sale e pepe). Lasciar marinare per altri 30 minuti. Al termine dare una forma compatta al fegato con le mani.
3. Disporre il fegato al centro di un foglio di pellicola trasparente (di circa 50 cm per lato); arrotolare pressando bene e facendo uscire tutta l'aria, formando un salsicciotto. Ripetere la procedura rivestendo con altri 4 pezzi di pellicola, assicurandosi di sigillare le estremità con l'ultimo lembo di pellicola. Disporre nel recipiente del Varoma.
4. Versare 800 g di acqua nel boccale e posizionare il Varoma, cuocere: **15 min./Varoma/vel. 1**.
5. Girare con cautela il salsicciotto e cuocere ancora: **15 min./Varoma/vel. 1**.
6. Mettere con delicatezza il fegato in una terrina colma dell'acqua rimasta e dei cubetti di ghiaccio. Lasciar raffreddare per 20 minuti. Poi porre il salsicciotto ancora rivestito di pellicola nel frigorifero per 3 giorni.

Salsa

7. Versare nel boccale il vino e ridurre: **30 min./Varoma/vel. 2**. Al posto del misurino appoggiare sul coperchio il cestello per consentire una maggiore evaporazione. Il vino deve ridursi della metà del suo volume.
8. Aggiungere la panna, l'amido, il succo di arancia e insaporire con sale e pepe. Cuocere: **15 min./Varoma/vel. 2**, sempre con il cestello al posto del misurino. Trasferire in una ciotola, lasciar raffreddare e tenere in frigorifero.

9. Servire il paté a fette sottili sul pane o su un toast, con un pizzico di pepe nero.

Foie gras de Canard con salsa al vino dulce (Francia / Spagna)

Nella tradizione spagnola e francese, il pâté è servito nelle occasioni speciali, come il Natale. Nella regione del Bearn, in Francia, il pâté è servito con una marmellata di amarene, in altre regioni è gustato accompagnato da fichi rossi freschi.

CONSIGLI

Questa ricetta può essere preparata solo con fegato d'oca o di anatra, altrimenti non da un risultato soddisfacente. Se si usa fegato surgelato, occorre scongelarlo prima dell'uso. Il pâté può essere conservato in frigorifero per qualche giorno. Al posto del vino Pedro Ximénez si può usare un altro buon vino dolce (es. Moscatello).

Bimby con: Varoma, cestello
Accessori utili: pellicola per alimenti

Vino suggerito:
servito tradizionalmente con vini dolci, ad es. Sauterne or Jurançon.

19

«Dim Sum Shau mei» e gnocchetti al vapore

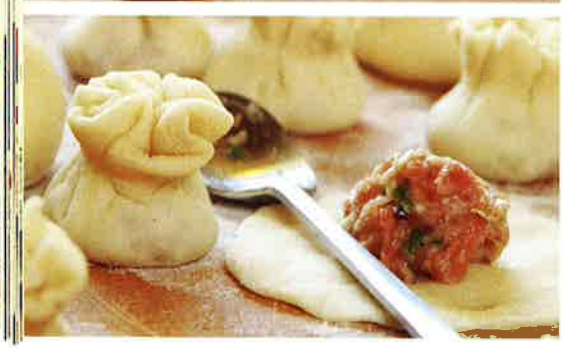
Tempo di preparazione: *50 min*;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *22 min**

1 h 45 min*	40 pezzi*	elevata*	medio*

** solo per 'Shau mei'*

Ingredienti

«Shau mei»
640 g di acqua
240 g di farina
110 g di carne di maiale, tagliata in pezzi
40 g di funghi, es. shiitake, oyster
30 g di gamberetti
30 g di cipollotti, tagliati a fettine sottili
2 albumi
2 cucchiai di amido di mais
½ cucchiaino di sale
2 pizzichi di pepe bianco
110 g di pesce bianco, tagliato a pezzetti



Esecuzione Dim Sum «Shau mei»

Dim Sum «Shau mei» (22 pezzi per ogni tipo di ripieno)

1. Versare nel boccale 120 g di acqua e scaldare: **2 min. e 30 sec./80°/vel. 1**.
2. Aggiungere 200 g di farina, impastare: **15 sec./vel. 3**. Togliere il coperchio del boccale e lasciar riposare per 10 minuti.
3. Aggiungere 20 g di acqua ghiacciata e impastare: **15 sec./vel. 3**. Trasferire l'impasto in una ciotola, coprire con un tovagliolo umido e lasciar riposare per 15 minuti.
4. Mettere nel boccale la carne con 20 g di funghi, 15 g di gamberetti, tritare: **4–5 sec./vel. 5**.
5. Unire 15 g di cipollotto, un albume, un cucchiaio di amido di mais, ¼ di cucchiaino di sale e un pizzico di pepe bianco, mescolare: **15 sec./vel. 2**. Ripetere i passaggi 4 e 5 con il pesce.
6. Dividere l'impasto in 11 parti dando una forma sferica, tagliare ogni palla di impasto in 4 parti uguali e formare delle piccole palline di uguali dimensioni. Stendere ogni pallina, su un piano da lavoro infarinato, in una sfoglia sottilissima e rotonda («pelle» dim sum, Ø di circa 7 cm). Mettere al centro di ogni sfoglia una piccola quantità di ripieno di carne o di pesce (un cucchiaino). Chiudere formando dei pacchettini, lasciandoli aperti in alto (forma «shau mei»). Disporli nel recipiente e nel vassoio del Varoma precedentemente oliati.
7. Versare 500 g l'acqua nel boccale, posizionare il Varoma e cuocere: **17 min./Varoma/vel. 1**. Servire caldi.

Valori nutritivi per pezzo:
KJ 128; Kcal 31; proteine 2 g; carboidrati 5 g; grassi 1 g

CONSIGLI

Per riconoscere i differenti ripieni, si può decorare ogni fagottino con un pezzetto di cipollotto o di gamberetto.
Una possibile variante per vegetariani: mettere nel boccale 110 g di tofu, 30 g di funghi, ½ cucchiaino di zenzero (macinato fresco), tritare: ***3 sec./vel. 5.*** *Aggiungere 15 g di cipollotto, 1 albume, 20 g amido di mais, ¼ di cucchiaino di sale e un pizzico di pepe bianco, mescolare:* ***10 sec./vel. 2****.*

Bimby con: Varoma
Accessori utili: matterello

燒 賣 (Shau mei) (Taiwan)
蒸 饅 頭 (Steamed dumplings)

Dim sum significa letteralmente «piccolo cuore caldo» ed è una ricetta tradizionale della cucina cantonese. Esiste un'ampia varietà di Dim sum: ripieni, forme, tipologie di cottura (a vapore o fritto). Tradizionalmente, gli «shau mei» sono ripieni di carne di maiale e cotti a vapore in castelli di bambù su diversi livelli, come avviene nel Varoma.

20

Ingredienti

Gnocchetti al vapore
740 g di acqua
10 g di lievito secco
10 g di olio
50 g di zucchero
500 g di farina
1 pizzico di sale

Esecuzione Gnocchetti al vapore

Gnocchetti al vapore (20 pezzi)

1. Versare nel boccale 240 g di acqua, il lievito, l'olio e lo zucchero, mescolare: **30 sec./37°/vel. 3**.
2. Aggiungere la farina e il sale e impastare: **3 min./ / **. Dividere l'impasto in 20 parti uguali e formare delle palline e disporle nel recipiente e nel vassoio del Varoma, lasciar lievitare per 40 minuti.
3. Versare nel boccale 500 g di acqua, posizionare il Varoma e cuocere: **15 min./Varoma/vel. 1**. Aprire subito il Varoma e servire i fagottini caldi come contorno.

Valori nutritivi per pezzo: KJ 418; Kcal 100; proteine 3 g; carboidrati 20 g; grassi 1 g

Gusti raffinati dal mondo

Solitamente, il piatto principale viene servito caldo. La cucina internazionale proposta in questo libro, ha tenuto conto delle differenze dei diversi Paesi ed è stata influenzata dalla varietà delle specialità regionali.

In **Italia** e in **Spagna** il pasto principale è consumato soprattutto la sera e può includere un antipasto, un primo piatto, un secondo piatto di carne o pesce e un dessert. Vino, acqua e pane sono sempre presenti in tavola.

Il **Portogallo**, nazione di pescatori abituati a girare il mondo, offre una cucina molto varia. Una costante della cucina portoghese è il baccalà. Si mangia marinato, alla griglia o bollito e si può perfino trovare nei dessert. Gli esperti affermano che esistono più di 1001 modi di cucinare il baccalà, che variano da ricette semplici e sostanziose a ricette raffinate di haute cuisine.

Questo termine ci porta in **Francia**, dove la haute cuisine segue il menù classico: antipasti, piatti principali e dessert. Questi menù sono accompagnati da alcune portate extra. Le patate, ad esempio, sono servite come contorno, come anche la verdura. Il pane bianco, sempre presente in tavola, è consumato per accompagnare il tutto. Il pasto così composto è servito la sera, dopo il lavoro.

La cucina della **Polonia** è caratterizzata da un ampio uso della carne. Il consumo pro capite di carne è uno dei più alti in tutto il mondo. Il pasto più importante è il pranzo, che avviene fra mezzogiorno e le due.

La **Germania** conosce un menù a più portate solo in occasioni particolari e nei giorni di festa. Normalmente, a pranzo si serve un piatto unico e sostanzioso a base di carne o pesce, accompagnato da contorni di verdure o insalata.

1

Sardine al cartoccio

pag. 76

2

Orata al sale

pag. 78

3

Baccalà al latte

pag. 80

4

Baccalà con pomodori e patate

pag. 82

5

Crema di zucchine con filetti di sogliola

pag. 84

6

Filetto di pesce persico con salsa di limone e feta

pag. 86

7

Involtini di tonno con insalata di patate

pag. 88

8

Salmone ripieno della sua mousse in salsa di mango

pag. 90

9

Tonno alla Huelva

pag. 92

10

Spaghetti con le vongole

pag. 94

Indice Piatti Principali

11

Couscous di gamberi con il loro brodo caldo

pag. 96

12

Risotto ai frutti di mare con chorizo

pag. 98

13

Corona di carne alla campagnola

pag. 100

14

Cannelloni di carne con sugo alle verdure

pag. 102

15

Filetti di maiale con ananas e verdure

pag. 104

16

Carré di maiale affumicato con ananas, crauti e patate

pag. 106

17

Polpettone di vitello e pollo con contorno

pag. 108

18

Insalata di pollo, formaggio e tofu

pag. 110

19

Pollo marinato con verdurine d'estate

pag. 112

20

Petto di pollo al limone in salsa di sedano

pag. 114

21

Spiedini di fegatini con riso e peperoni

pag. 116

22

Pacchettini di pollo con patate e verdure

pag. 118

23

Tacchino in agrodolce

pag. 120

24

Tacchino porchettato con contorno di patate

pag. 122

25

Coniglio alla mediterranea

pag. 124

Indice Piatti Principali

26 *Couscous marocchino con zafferano* pag. 126

27 *Ravioli dolci di ricotta al sugo di agnello* pag. 128

28 *Gnocchetti di pane ai tre colori con salsa di funghi* pag. 130

29 *Moussaka di lenticchie* pag. 132

30 *Verdure al curry* pag. 134

31 *Verze ripiene ai funghi con salsa ai porcini* pag. 136

32 *Riso con asparagi e zabaione* pag. 138

33 *Verdure miste con riso e salsa di yogurt* pag. 140

34 *Sformato di verdure* pag. 142

1

Sardine al cartoccio

Tempo di preparazione: *20 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *27 min*

47 min	4 porzioni	facile	medio	Valori nutritivi

per porzione: KJ 1042; Kcal 249
proteine 39 g; carboidrati 0 g; grassi 10 g

Ingredienti

20 sardine, (15 cm), fresche, intere, pulite
olio di oliva extra vergine q.b., per oliare
sale grosso q.b.
600 g di acqua

Esecuzione

1. Asciugare bene le sardine lavate con carta da cucina. Oliare dei fogli di alluminio quadrati. Mettere 2 o 3 sardine su un foglio e cospargere con sale grosso. Chiudere a cartoccio il foglio di alluminio e disporlo nel recipiente del Varoma. Ripetere l'operazione per le altre sardine.
2. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il Varoma e cuocere: **27 min./Varoma/vel. 1**. Mettere da parte il Varoma. Aprire con cautela i cartocci e assicurarsi che le sardine siano cotte. Se ciò non fosse, prolungare il tempo di cottura di 3–4 minuti.
3. Servire subito nel cartoccio aperto.

Variante
Se si preferisce un risultato più saporito, si può aggiungere in ogni cartoccio una foglia di alloro, una fetta di limone, un pizzico di paprika e qualche goccia di olio di oliva extravergine.

CONSIGLI

Servire accompagnato de fette di pane. Ideale come piatto unico per una cena con molti ospiti.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: fogli di alluminio

Bevanda suggerita:
Birra ghiacciata

Sardinas en papillote (Spagna)

E' un modo molto naturale e salutare di cucinare le sardine, che sono di stagione durante l'estate. Grazie a questo metodo, non avrete brutti odori di fritto nella Vostra cucina!

2

Orata al sale

Tempo di preparazione: *5 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *28 min*

35 min	4 porzioni	facile	medio	Valori nutritivi

per porzione: KJ 1397; Kcal 333
proteine 36 g; carboidrati 2 g; grassi 20 g

Ingredienti

1 orata (2000 g), ben pulita
2000 g di sale grosso
700 g di acqua
olio di oliva q.b.
1 limone

Esecuzione

1. Versare nel boccale l'acqua e portare a bollore: **8 min./Varoma/vel. 1**.
2. Fare uno strato di sale sul fondo del recipiente del Varoma, disporre sopra l'orata e ricoprire con un altro strato di sale. Assicurarsi che il pesce sia ben coperto dal sale.
3. Togliere il misurino, posizionare il Varoma e cuocere: **20 min./Varoma/vel. 1**. Prima di togliere il Varoma lasciar raffreddare qualche minuto.
4. Rompere la crosta di sale con molta cautela e sfilettare l'orata. Servire i filetti di pesce in un piatto da portata conditi con un filo di olio di oliva extravergine e succo di limone.

CONSIGLI

Bimby con:
Varoma

Vino suggerito:
Vino bianco secco fruttato, es. Planalto.

Dourada ao sal (Portogallo)

È una delle ricette di pesce più famosa in Portogallo e in Spagna. E' molto facile da preparare e, allo stesso tempo, è un piatto molto sano.

3

Baccalà al latte

Tempo di preparazione: 10 min; **Tempo di esecuzione con Bimby:** 31 min

2 h 35 min	4 porzioni	facile	medio	Valori nutritivi

per porzione: KJ 1359; Kcal 323
proteine 43 g; carboidrati 11 g; grassi 11 g

Ingredienti

1000 g di baccalà, 4 pezzi, dissalati
600 g di latte
20 g di pangrattato
3 mazzolini di prezzemolo, solo le foglie
1 cipolla, media, tagliata in quarti
30 g di olio di oliva extra vergine
400 g di pomodori, tagliati a cubetti
1/2 cucchiaino di sale
1/4 cucchiaino di pepe

Esecuzione

1. Tenere a bagno il baccalà in 400 g di latte per almeno due ore.
2. Scolare i pezzi di baccalà e disporli nel recipiente e nel vassoio del Varoma.
3. Mettere nel boccale il pane e il prezzemolo, tritare: **10 sec./vel. 8**. Cospargere il trito sul baccalà.
4. Mettere nel boccale la cipolla tagliata in quarti, tritare: **4 sec./vel. 7**.
5. Aggiungere 200 g di latte, l'olio, il pomodoro, il sale e il pepe, posizionare il Varoma e cuocere: **30 min./Varoma/vel. 1**.
6. Disporre il baccalà su un piatto da portata e versarvi sopra il sughetto.

Per dissalare il baccalà secco
Ammollare il baccalà nell'acqua per 24–30 h, cambiando l'acqua almeno 3 o 4 volte. E' possibile acquistare il baccalà già dissalato o surgelato.

Consiglio
Dopo aver cotto il pesce a vapore, svuotare e pulire il boccale e il Varoma. Versare nel boccale 400 g di acqua. Disporre nel recipiente e nel vassoio del Varoma qualche rametto di rosmarino, posizionare il Varoma e portare a bollore: **8 min./Varoma/vel. 1**.

CONSIGLI

Si può servire anche con polenta e patate cotte a vapore. Se non è possibile acquistare il baccalà già dissalato, si può sostituire con merluzzo fresco. In questo caso è sufficiente lasciarlo in ammollo nel latte per soli 30 minuti.

Bimby con: Varoma

Baccalà al latte (Italia)

Il baccalà è molto salato. In questa ricetta è ammollato nel latte per rendere il suo sapore più delicato, adatto anche ai gusti dei più piccoli.

4

Baccalà con pomodori e patate

Tempo di preparazione: *20 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *1 h*

1 h 10 min

8 porzioni

elevata

medio

Valori nutritivi

per porzione: KJ 2975; Kcal 709
proteine 27 g; carboidrati 18 g; grassi 59 g

Ingredienti

Salsa e baccalà
50 g di olio di oliva extra vergine
100 g di cipolle, tagliate a metà
2 spicchi di aglio
800 g di passata di pomodoro, fresca o in scatola
1 cucchiaio di zucchero
1 cucchiaino di sale
1 pizzico di pepe
8 pezzi di baccalà, dissalato (pezzi di 10 x 6 cm, circa 1200 g)

Patate e peperoni
100 g di olio di oliva extra vergine, più q.b.
100 g di acqua
600 g di patate, tagliate a fette di 0,5 cm
100 g di peperoni verdi, tagliati a strisce
sale q.b.

Maionese senza uova
300 g di olio di semi di girasole
150 g di latte
1 spicchio di aglio
1/2 cucchiaino di sale
10 g di succo di limone

Esecuzione

Salsa e baccalà

1. Mettere nel boccale la cipolla e l'aglio, tritare: **4 sec./vel. 4**.
2. Aggiungere l'olio, insaporire: **5 min./Varoma/vel. 1**.
3. Aggiungere la passata di pomodoro, lo zucchero, il sale e il pepe, cuocere: **25 min./Varoma/vel. 1**. Al posto del misurino, appoggiare il cestello sopra il coperchio.
4. Oliare leggermente il Varoma e disporre all'interno i pezzi di stoccafisso a strati (la parte con la pelle rivolta verso l'alto). Assicurarsi che alcune fessure del Varoma siano libere, in modo che il vapore possa circolare agevolmente.
5. Togliere il cestello, posizionare il Varoma e cuocere: **6 min./Varoma/vel. 1**. Mettere da parte il Varoma. Versare la salsa in una casseruola oliata e tenere da parte. Pulire il boccale.

Patate e peperoni

6. **Posizionare la farfalla.**
7. Mettere nel boccale l'olio, l'acqua, cuocere: **4 min./Varoma/** **/vel.** .
8. Aggiungere le patate, i peperoni e salare, cuocere: **13 min./Varoma/** **/vel.** .
9. **Togliere la farfalla**.
10. Scolare le patate e i peperoni aiutandosi con il cestello. Mettere da parte.

Maionese senza uova

11. Pesare l'olio dentro un contenitore e tenere da parte.
12. Versare nel boccale il latte con l'aglio e il sale: **1 min./37°/** **/vel. 5**.
13. Pesare 70 g di acqua nel misurino (o riempire 3/4 della sua capacità) per evitare che vibri oppure tenere fermo con le mani: **3 min./37°/vel. 5**. Nel frattempo versare lentamente l'olio sul coperchio.
14. Aggiungere il succo di limone e mescolare: **5 sec./vel. 5**.

Gratinare

15. Disporre uno strato di patate e peperoni sulla salsa nella casseruola e irrorare con un filo di olio di oliva. Poi distribuire il baccalà e coprire ogni pezzo con un cucchiaio di maionese. Gratinare in forno a 250° per 5 minuti. Servire con le patate e la salsa.

Bacalao con tomate y patatas panadera (Spagna)

Il baccalà è molto utilizzato nel Sud Europa, specialmente in Portogallo e Spagna. E' conservato sotto sale o essiccato, consentendo in passato il trasporto nei lunghi viaggi in mare. Prima di usare il baccalà è necessario ammollarlo e dissalarlo (vedi: Baccalà al latte). L'intero processo modifica la consistenza e il gusto del pesce.

CONSIGLI

Al posto del baccalà dissalato è possibile utilizzare merluzzo fresco o altri pesci simili. In questo caso è necessario aggiungere un cucchiaino di sale nella salsa.

Bimby con: Varoma, farfalla, cestello
Accessori utili: casseruola

5

Crema di zucchine con filetti di sogliola

Tempo di preparazione: *10 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *28 min*

40 min

4 porzioni

facile

medio

Valori nutritivi

per porzione: KJ 1170; Kcal 279
proteine 19 g; carboidrati 8 g; grassi 17 g

Ingredienti

300 g di filetti di sogliola
q.b. sale
q.b. pepe
1 scalogno
400 g di zucchine, verdi tipo genovese
1 mazzolino di basilico, fresco
40 g di olio di oliva extra vergine
100 g di vino bianco secco
30 g di farina tipo 00
800 g di acqua
1 cucchiaino di dado per brodo vegetale
30 g di parmigiano, grattugiato
2 cucchiai di pesto alla genovese

Per servire
pane, tostato q.b.
olio di oliva extra vergine q.b.

Esecuzione

1. Foderare il recipiente del Varoma con carta forno bagnata e ben strizzata. Disporvi i filetti puliti, insaporire con sale e pepe. Tenere da parte il Varoma.
2. Mettere nel boccale scalogno, zucchine e basilico, tritare: **5 sec./vel. 7**.
3. Aggiungere l'olio e insaporire: **3 min./100°/vel. 2**.
4. Sfumare con il vino: **3 min./100°/vel. 1**.
5. Unire la farina, l'acqua e il dado, posizionare il Varoma e cuocere: **20 min./Varoma/vel. 1**. Togliere il Varoma.
6. Aggiungere il parmigiano, salare e pepare, frullare: **1 min./vel. 7**.
7. Versare la crema di zucchine in una zuppiera, disporvi sopra i filetti di sogliola e unire il pesto.
8. Servire con pane tostato e olio extravergine.

CONSIGLI

Bimby con: Varoma
Accessori utili: carta forno

Vino suggerito:
vino bianco leggero con bouquet di agrumi, es. Oltrepò Pavese, Riesling.

Crema di zucchine con filetti di sogliola (Italia)

Esistono molte varietà di zucchine. Quelle migliori per questa preparazione sono piccole, allungate, color verde chiaro. Questa qualità è coltivata nella zona di Genova, uno dei porti più importanti d'Italia.

6

Filetto di pesce persico con salsa di limone e feta

Tempo di preparazione: *15 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *23 min*

35 min

4 porzioni

media

medio

Valori nutritivi

per porzione: KJ 1846; Kcal 440
proteine 31 g; carboidrati 43 g; grassi 16 g

Ingredienti

2 cucchiai di salsa di pesce
1 cucchiaio di olio di sesamo
400 g di filetto di pesce persico, 4 pezzi
1 mazzolino di aneto, solo le foglie
1000 g di acqua
1 dado per brodo vegetale
200 g di riso basmati
4 foglie di lattuga verde, da usare come cestino
1 cetriolo
2 cucchiaini di olio di oliva aromatizzato al limone
pepe q.b.
sale q.b.

Salsa al limone e feta

150 g di formaggio Feta, a pezzetti
100 g di panna acida, 20% di grassi
2 cucchiai di succo di limone

Esecuzione

1. Mescolare in una terrina la salsa di pesce e l'olio di sesamo. Aggiungere i filetti di pesce e lasciare marinare.
2. Mettere l'aneto nel boccale, tritare: **3 sec./vel. 7**. Togliere e mettere da parte.
3. Versare l'acqua e il dado nel boccale. Posizionare il cestello e pesarvi il riso.
4. Disporre le foglie nel recipiente del Varoma per formare dei cestini. Tagliare il cetriolo a fettine di 0,5 cm e tagliarle in quarti. Suddividerle nelle quattro foglie di lattuga. Cospargere metà del trito di aneto su ogni foglia con qualche goccia di olio aromatizzato al limone. Salare e pepare.
5. Mettere i filetti ben sgocciolati tra i cetrioli, sulle foglie di lattuga posizionare il Varoma, cuocere: circa **18 min./Varoma/vel. 1**.
6. Togliere Varoma e cestello, mantenere al caldo. Svuotare il boccale.

Salsa al limone e feta

7. Mettere nel boccale la feta: **2 min./80°/vel. 3**.
8. Aggiungere la panna acida, il succo di limone, l'aneto rimasto: **2 min./80°/vel. 2**. Salare e pepare.

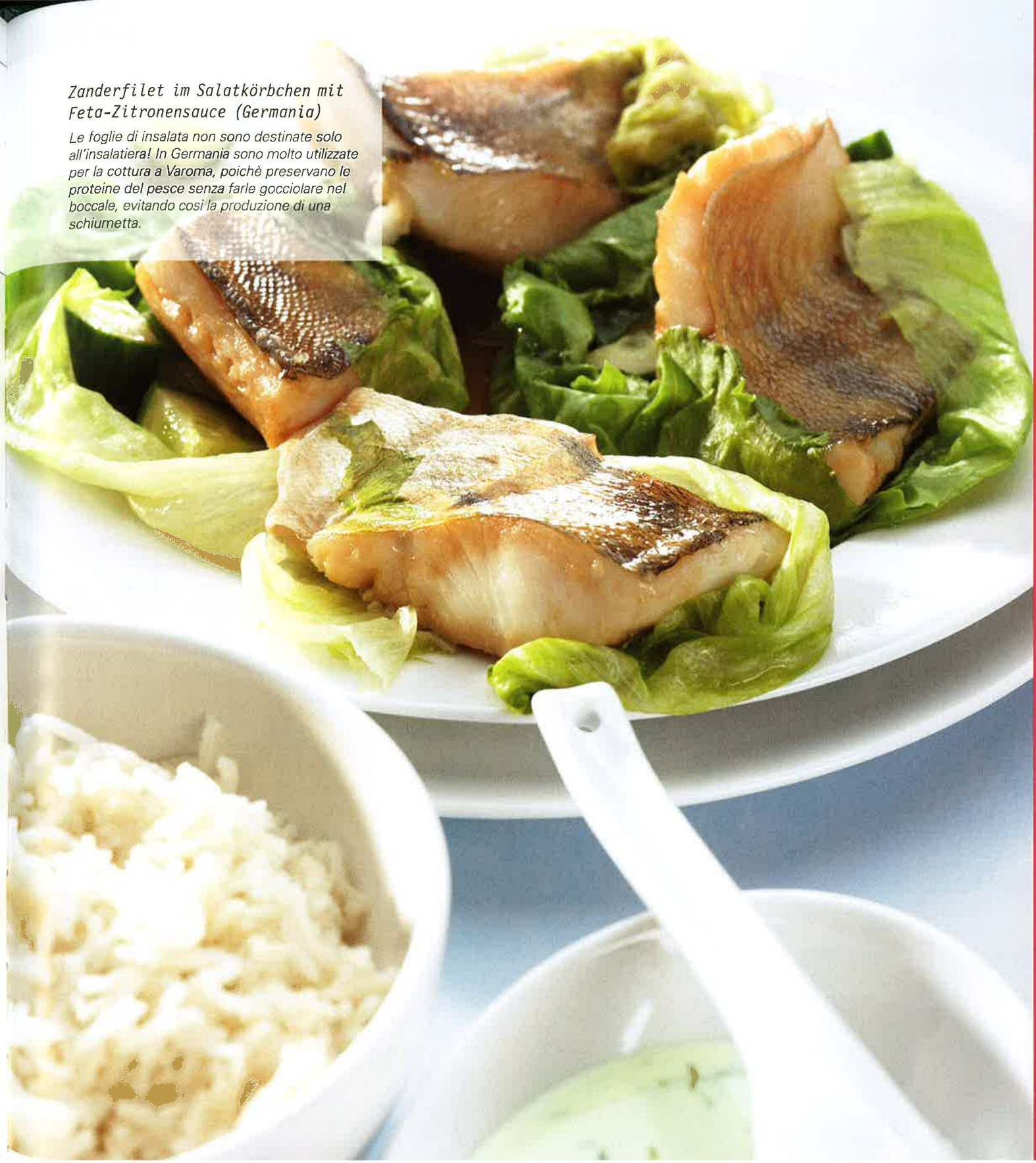
9. Adagiare le foglie di lattuga con il loro ripieno sopra il riso e servire con la salsa.

CONSIGLI

Si può sostituire il filetto di persico con altri tipi di pesce (ad es. il baccalà).
La salsa di pesce e l'olio di sesamo si possono acquistare nei negozi asiatici o nei grandi supermercati nel reparto etnico.

Bimby con:
Varoma, cestello

Vino suggerito:
vino bianco, es. Riesling o Chardonnay



Zanderfilet im Salatkörbchen mit Feta-Zitronensauce (Germania)

Le foglie di insalata non sono destinate solo all'insalatiera! In Germania sono molto utilizzate per la cottura a Varoma, poichè preservano le proteine del pesce senza farle gocciolare nel boccale, evitando così la produzione di una schiumetta.

7

Involtini di tonno con insalata di patate

Tempo di preparazione: *20 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *36 min*

55 min	*6 porzioni*	*media*	*elevato*	*Valori nutritivi*

per porzione: KJ 2570; Kcal 614
proteine 41 g; carboidrati 16 g; grassi 43 g

Ingredienti

Involtini di tonno
2 carciofi
1 cucchiaio di succo di limone, per lavare i carciofi
1 scalogno
1 spicchio di aglio
1 mazzolino di prezzemolo, lavato e asciugato
1 pezzetto di buccia di limone
20 g di pangrattato
30 g di tonno, fresco
sale q.b.
pepe q.b.
12 fette di tonno, fresco (1000 g) dello spessore di 5 mm
40 g di olio di oliva extra vergine
500 g di patate, pelate, tagliate a piccoli tocchi
1000 g di acqua
1 foglia di alloro
Salsa
1 spicchio di aglio
60 g di olio di oliva extra vergine
50 g di vino bianco, secco
1/2 cucchiaino di dado per brodo vegetale

Esecuzione

Involtini di tonno

1. Pulire i carciofi tenendo da parte solo i fondi (70 g), metterli a bagno in acqua e succo di limone.
2. Mettere nel boccale i fondi di carciofo, lo scalogno, l'aglio, il prezzemolo e la scorza di limone, tritare: **15 sec./vel. 7**. Togliere la metà del trito e metterla in una ciotola.
3. Aggiungere nel boccale il pangrattato, i 30 g di tonno, sale e pepe: **20 sec./vel. 6**. Dividere il trito sulle fettine di tonno e arrotolare, fermando con uno stuzzicadenti. Foderare il vassoio del Varoma con carta forno bagnata e ben strizzata e disporvi sopra gli involtini. Spennellare con olio e insaporire con sale e pepe.
4. Disporre le patate nel recipiente del Varoma e inserire il vassoio.
5. Versare nel boccale l'acqua, un pizzico di sale e la foglia di alloro, cuocere: **25 min./Varoma/vel. 1**. Tenere da parte il liquido di cottura. Pulire e asciugare il boccale.

Salsa

6. Mettere nel boccale il trito tenuto da parte, l'aglio, 40 g di olio, cuocere: **5 min./100°/vel. 1**.
7. Aggiungere il vino, il dado e 100 g del liquido di cottura, cuocere: **5 min./Varoma/vel. 1**.
8. Mescolare: **20 sec./vel. 4**.
9. Servire gli involtini di tonno con le patate in un grande piatto da portata, irrorati con la salsa e con l'olio rimasto.

CONSIGLI

Se si usano carciofi piccoli, utilizzare i cuori.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: stuzzicadenti, carta forno

Vino suggerito:
vino bianco classico (Es. Verdicchio dei castelli di Jesi)

Involtini di tonno con insalata di patate (Italia)

Il tonno è pescato nel mar Mediterraneo. In Sicilia, Calabria e Sardegna c'è una tradizione molto antica relativa alla preparazione del tonno. In questa ricetta sono utilizzati molti ingredienti tipicamente italiani: olio, carciofi, prezzemolo e vino.

8

Salmone ripieno della sua mousse in salsa di mango

Tempo di preparazione: *20 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *36 min*

56 min	6 porzioni	media	medio	Valori nutritivi

per porzione: KJ 2463; Kcal 589
proteine 42 g; carboidrati 11 g; grassi 38 g

Ingredienti

Salmone e mousse

250 g di salmone, fresco, senza pelle, senza lische, tagliato a pezzetti
25 g di burro, morbido
200 g di panna, 30% di grassi
1 cucchiaino di sale, più q.b.
1 pizzico di pepe di caienna
1 pizzico di noce moscata
1 pizzico di pepe bianco, più q.b.
1 salmone fresco, in due filetti, senza pelle, senza lische (circa 1000 g)
2 carote, tagliate a fette
250 g di fagiolini verdi, tipo piattole, tagliate a strisce

Salsa di mango

1 mango, sbucciato, tagliato a pezzi (250 g)
50 g di brandy
½ cucchiaino di pepe verde, fresco
½ cucchiaino di polvere di curry
300 g di brodo di pesce
200 g di panna, 30% di grassi
120 g di yogurt naturale
1 rametto di prezzemolo, per decorare

Esecuzione

Salmone e mousse

1. Mettere nel boccale 250 g di salmone e il burro, mescolare: **15 sec./vel. 6**.
2. Aggiungere la panna, un cucchiaino di sale, il pepe, la noce moscata e un pizzico di pepe bianco, mescolare: **15 sec./vel. 6**. Trasferire la mousse in una ciotola.
3. Insaporire i filetti di salmone con sale e pepe, disporre un filetto su un foglio quadrato di pellicola trasparente e spalmarvi sopra la mousse. Coprire con l'altro filetto e avvolgere con la pellicola. Chiudere bene i bordi in modo che il ripieno rimanga all'interno (della forma del filetto). Disporre il salmone, con le carote e i fagiolini nel recipiente del Varoma e tenere da parte.

Salsa di mango

4. Svuotare e lavare il boccale.
5. Mettere nel boccale la polpa di mango, il brandy, il pepe verde e il curry, cuocere: **5 min./Varoma/vel. 1**.
6. Aggiungere il brodo, posizionare il Varoma e cuocere: **25 min./Varoma/vel. 1**. Tenere da parte il Varoma.
7. Aggiungere la panna dal foro del coperchio e cuocere: **5 min./90°/vel. 1**.
8. Aggiungere lo yogurt e mescolare: **30 sec./vel. 10**. Salare e pepare a piacere.

9. Servire il salmone ripieno tagliato a fette in un piatto da portata caldo o freddo, con la salsa e le verdure. Decorare con qualche fogliolina di prezzemolo.

Salmón relleno de su mousse, con salsa de mango (Spagna)

Il mango dona a questo piatto di salmone un tocco esotico.

CONSIGLI

Se possibile, acquistare un salmone intero fresco, sfilettarlo e usare gli avanzi per la mousse. Gli spagnoli utilizzano questo particolare tipo di fagiolini verdi piatti. Si possono sostituire con semplici fagiolini verdi.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: pellicola per alimenti

Vino suggerito: Vino bianco secco o mosso, denominato «Cava» in Spagna

9

Tonno alla Huelva

Tempo di preparazione: *15 min*; ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *28 min*

1 h	6 porzioni	facile	elevato	Valori nutritivi

per porzione: KJ 3173; Kcal 758
proteine 39 g; carboidrati 8 g; grassi 63 g

Ingredienti

1000 g di tonno, fresco, tagliato in 2 fette uguali
1 cucchiaino di sale
q.b. pepe nero, macinato fresco
1 cucchiaino di origano, secco
1 cucchiaino di cumino in polvere
2 cucchiai di olio di oliva extra vergine
2 foglie di alloro

Salsa
500 g di cipolle, tagliate in quarti
200 g di olio di oliva extra vergine
250 g di carote, tagliate a fettine
500 g di guazzetto di pesce
50 g di aceto, rosso di vino
100 g di vino bianco (Condado de Huelva)
1 foglia di alloro
1 cucchiaino di chili
2 chiodi di garofano
7 grani di pepe nero

Esecuzione

1. Salare e pepare i filetti di tonno, cospargere con l'origano e il cumino. Oliare i filetti con olio di oliva e mettere una foglia di alloro su ogni pezzo. Avvolgere con della pellicola trasparente e chiudere bene le estremità. Disporre nel recipiente del Varoma. Tenere da parte.

Salsa

2. Mettere nel boccale le cipolle e tritare: **4 sec./vel. 4**. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
3. Versare nel boccale l'olio, cuocere: **5 min./Varoma/vel. 1**.
4. Unire con cautela le cipolle e mescolare: **4 sec./vel. 3**.
5. Unire le carote e cuocere: **10 min./Varoma/vel. 1**.
6. Aggiungere gli altri ingredienti nel boccale e posizionare il Varoma, cuocere: **12 min./Varoma/vel. 1**. Mettere da parte il Varoma.

7. Liberare i filetti dalla pellicola e disporli in una casseruola. Coprire con la salsa e lasciar marinare finché tiepido. Tagliare i filetti di tonno a fettine sottili e servire con un po' di salsa a temperatura ambiente o freddo.

CONSIGLI

In Spagna questo piatto si gusta con insalata di stagione. Se si preferisce un sapore più forte, si può lasciar marinare il tonno per due o tre giorni in frigorifero.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: pellicola per alimenti, casseruola

Vino suggerito:
vino bianco, ad es. Condado de Huelva.

Atún con sabor a Huelva (Spagna)

Huelva è la provincia più ad ovest dell'Andalusia e si affaccia sull'Oceano Atlantico. Questa area, conosciuta per l'abbondanza di tonni, era già nota ai Romani più di 2000 anni fa. In seguito, qui gli Arabi svilupparono l'«Almadraba», una particolare rete per la pesca dei tonni.

10 Spaghetti con le vongole

Tempo di preparazione: 15 min; **Tempo di esecuzione con Bimby:** 26 min

40 min | 4 porzioni | facile | elevato | Valori nutritivi

per porzione: KJ 1686; Kcal 402
proteine 20 g; carboidrati 58 g; grassi 10 g

Ingredienti

3 spicchi di aglio
1 scalogno
30 g di olio di oliva
500 g di passata di pomodoro, in scatola
350 g di acqua
1/2 cucchiaino di sale
1/4 cucchiaino di pepe
1/2 cucchiaino di paprika dolce
1000 g di vongole, fresche, ben pulite
300 g di spaghetti
3 rametti di prezzemolo, solo le foglie, per la decorazione

Esecuzione

1. Mettere nel boccale l'aglio e lo scalogno, tritare: **5 sec./vel. 5**.
2. Raccogliere il trito sul fondo, con l'aiuto della spatola. Aggiungere l'olio di oliva e insaporire: **3 min./Varoma/vel. 1**.
3. Aggiungere la passata di pomodoro, l'acqua, sale, pepe e paprika dolce. Disporre le vongole nel recipiente del Varoma, inserire il vassoio e disporvi gli spaghetti per ammorbidirli. Posizionare il Varoma e cuocere: **14 min./Varoma/vel. 1**.
4. Togliere il vassoio del Varoma, trasferire gli spaghetti nel boccale e riposizionare il Varoma, cuocere: il **tempo indicato sulla confezione della pasta (di solito 8 min.)/Varoma/ /vel.** .
5. Servire gli spaghetti su un piatto da portata, aggiungere le vongole e cospargere con del prezzemolo tritato.

CONSIGLI

Si possono usare cozze o verdure tagliate a tocchetti al posto delle vongole. Gli italiani consigliano: è possibile cuocere gli spaghetti direttamente nel boccale, senza prima porli nel vassoio del Varoma. Al passaggio 4 inserire direttamente gli spaghetti in verticale attraverso il foro del coperchio. Iniziare la cottura senza Varoma e solo quando gli spaghetti sono stati incorporati nel boccale posizionare il Varoma.

Bimby con:
Varoma

Vino suggerito:
Muscadet della Loira o Pinot Nero dell'Alsazia.

Spaghettis aux palourdes (Francia)

Un piatto italiano, reinterpretato dalla Francia.

11

Couscous di gamberi con il loro brodo caldo

Tempo di preparazione: *15 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *24 min*

34 min | *4 porzioni* | *media* | *elevato* | *Valori nutritivi*

per porzione: KJ 3227; Kcal 771
proteine 30 g; carboidrati 64 g; grassi 43 g

Ingredienti

1 cipolla, tagliata a metà (80 g)
4 spicchi di aglio
50 g di finocchi, freschi o un pizzico di semi di finocchio
5 rametti di prezzemolo, solo le foglie
1 foglia di alloro
20 g di concentrato di pomodoro
1 cucchiaino di pimento
90 g di olio d'oliva
1/2 cucchiaino di sale
1/4 cucchiaino di pepe
1000 g di gamberoni medi, interi
1200 g di acqua
350 g di couscous medio
1 bustina di zafferano (0.1 g)
250 g di panna acida

Esecuzione

1. Mettere nel boccale la cipolla, l'aglio, i finocchi, il prezzemolo e la foglia di alloro, tritare: **5 sec./vel. 8**.
2. Aggiungere il concentrato di pomodoro, il pimento, 50 g di olio di oliva, sale e pepe, insaporire: **5 min./Varoma/vel. 1**.
3. Durante la cottura, sgusciare i gamberi, tenendo le teste e la metà dei gusci. Disporre i gamberi nel recipiente del Varoma.
4. Aggiungere le teste e gusci nel boccale, mescolare: **30 sec./vel. 5**, poi portare gradatamente a **vel. 10**.
5. Raccogliere gli ingredienti sul fondo del boccale con l'aiuto della spatola. Aggiungere 700 g di acqua. Posizionare il Varoma e cuocere: **8 min./Varoma/vel. 1**.
6. Durante la cottura, coprire il couscous con 400 g di acqua calda, aggiungere 40 g di olio d'oliva e insaporire con sale e pepe. Mescolare bene e lasciare riposare per 5 minuti.
7. Trasferire i gamberi cotti nel vassoio del Varoma e mettere il couscous nel recipiente del Varoma. Posizionare il Varoma e cuocere: **8 min./Varoma/vel. 1**. Tenere da parte.
8. Aggiungere nel boccale lo zafferano, la panna acida e 100 g di acqua: **2 min./90°/vel. 1**.
9. Filtrare il brodo contenuto nel boccale con un colino conico a maglie sottili, e servire il couscous con i gamberi e tutto il brodo.

CONSIGLI

Se si usano gamberi surgelati, devono essere scolgelati prima dell'uso.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: colino conico

Vino suggerito:
Vino bianco fruttato, es. Poully-Fumé

Couscous de crevette et sa bisque (Francia)

É il piatto ideale da servire con una specialità di Marsiglia chiamata «rouille», una maionese preparata con aglio e paprika.

12

Risotto ai frutti di mare con chorizo

Tempo di preparazione: *15 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *41 min*

55 min	4 porzioni	media	medio	Valori nutritivi

per porzione: KJ 2239; Kcal 535
proteine 22 g; carboidrati 75 g; grassi 16 g

Ingredienti

300 g di cozze, fresche, pulite e sbarbate
2 cipolle
2 spicchi di aglio
40 g di olio di oliva
200 g di anelli di calamaro, freschi
100 g di peperoni rossi, tagliati a pezzetti
100 g di peperoni verdi, tagliati a pezzetti
50 g di chorizo (salame piccante), tagliato a fette sottili
1 scatola di pomodori pelati, nella loro salsa (400 g)
2 cucchiaini di sale grosso
1 bustina di zafferano (0.1 g)
200 g di acqua
1/2 dado di pollo
350 g di riso, per minestre, da 11 min. di cottura
50 g di gamberetti, senza il guscio

Esecuzione

1. Mettere le cozze già pulite nel recipiente del Varoma e tenere da parte.
2. Mettere la cipolla e l'aglio nel boccale, tritare: **5 sec./vel. 4**.
3. Raccogliere gli ingredienti sul fondo con l'aiuto della spatola. Aggiungere l'olio e insaporire: **4 min./Varoma/vel.** .
4. Aggiungere i calamari, i peperoni e il chorizo nel boccale. Posizionare il Varoma e cuocere: **15 min./100°/ /vel.** . Mettere il Varoma da parte.
5. Aggiungere nel boccale i pelati, il sale, lo zafferano, l'acqua e il dado. Posizionare di nuovo il Varoma, cuocere: **10 min./Varoma/ /vel.** . Mettere da parte il Varoma.
6. Aggiungere il riso e i gamberetti nel boccale. Posizionare di nuovo il Varoma e cuocere: **11 min./Varoma/ /vel.** .
7. Servire il riso in un piatto da portata con sopra le cozze.

CONSIGLI

Per un sapore più deciso si può aggiungere una bustina di miscela di spezie per paella. Si possono aggiungere anche pezzetti di petto di pollo o di cosciotte di pollo.

Bimby con:
Varoma

Vino suggerito:
Rioja, Nord della Spagna.

Risotto aux fruits de mer et chorizo (Francia)

Questo piatto a base di frutti di mare e riso sarà in grado di riportare alla mente il sapore della paella e della splendida estate spagnola!

13 Corona di carne alla campagnola

Tempo di preparazione: 13 min; **Tempo di esecuzione con Bimby:** 32 min

45 min | 4 porzioni | facile | medio | Valori nutritivi

per porzione: KJ 2108; Kcal 503
proteine 32 g; carboidrati 21 g; grassi 32 g

Ingredienti

Corona di carne
40 g di pane raffermo tagliato in quarti
30 g di pecorino
1/2 limone, scorza
1 mazzolino di prezzemolo, solo le foglie
120 g di spinaci, in foglie, freschi
1 spicchio di aglio
1 rametto di rosmarino, solo gli aghi (o timo)
400 g di carne tritata di manzo
2 uova (da 60 g)
1 cucchiaino di sale, più q.b.
1/2 cucchiaino di pepe, a piacere
400 g di patate, pelate, tagliate a pezzi
700 g di acqua

Salsa
6 filetti di acciughe, sott'olio
40 g di olio di oliva extra vergine
20 g di aceto di vino

Esecuzione

Corona di carne

1. Mettere il pane nel boccale, tritare: **10 sec./vel. 8**; toglierne due cucchiaini e metterli da parte.
2. Aggiungere il pecorino, la scorza di limone, tritare: **10 sec./vel. 8**.
3. Unire il prezzemolo, gli spinaci, l'aglio, il rosmarino, tritare: **10 sec./vel. 7**.
4. Aggiungere la carne tritata di manzo, le uova, sale e pepe, mescolare: **20 sec./ /vel. 3**.
5. Disporre le patate nel recipiente del Varoma, inserire il vassoio del Varoma precedentemente oliato. Con il composto di carne formare una corona nel vassoio.
6. Versare l'acqua nel boccale con un pizzico di sale, posizionare il Varoma e cuocere: **30 min./Varoma/ /vel. 1**. Mettere da parte e pulire il boccale.

Salsa

7. Mettere nel boccale il pangrattato messo da parte, le acciughe, l'olio e l'aceto, mescolare: **20 sec./vel. 5**.

8. Servire la corona di carne in un grande piatto da portata, disponendo le patate al centro e irrorando con la salsa.

CONSIGLI

Bimby con: Varoma

Corona di carne alla campagnola (Italia)

Questa ricetta ha origini nelle zone rurali. Un piatto semplice ma molto nutriente.

14

Cannelloni di carne con sugo alle verdure

Tempo di preparazione: 28 min; **Tempo di esecuzione con Bimby:** 32 min

1 h | 4 porzioni | media | medio | Valori nutritivi

per porzione: KJ 2877; Kcal 687
proteine 43 g; carboidrati 49 g; grassi 35 g

Ingredienti

80 g di parmigiano, tagliato a pezzi

Cannelloni

1 cipolla, tagliata a metà
2 spicchi di aglio
20 g di olio, più q.b.
500 g di carne trita di manzo
1 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di pepe
1 cucchiaino di paprika dolce
1 uovo (60 g)
50 g di pangrattato
16 cannelloni

Sugo

1 cipolla, tagliata a metà
1 spicchio di aglio
600 g di pomodori, tagliati a metà
1 peperone, a pezzi (150 g)
200 g di zucchine, a pezzi
1 1/2 dado per brodo vegetale
80 g di panna acida, 10% di grassi
1/2 cucchiaino di zucchero

Esecuzione

1. Mettere il formaggio nel boccale, grattugiare: **10 sec./vel. 10**, mettere in una ciotola e tenere da parte.

Cannelloni (ripieno)

2. Mettere cipolla e aglio nel boccale, tritare: **3 sec./vel. 5**.
3. Aggiungere 20 g di olio e insaporire: **2 min./Varoma/vel. 1**.
4. Aggiungere gli ingredienti rimasti esclusi i cannelloni, mescolare: **30 sec./ /vel. 4** spatolando.
5. Riempire i cannelloni con il composto usando una sacca da pasticcere dalla grande apertura e disporli nel recipiente e nel vassoio del Varoma ben oliati. Lasciare un po' di spazio tra i cannelloni per evitare che si appiccichino durante la cottura. Pulire il boccale.

Sugo di verdure

6. Mettere cipolla e aglio nel boccale, tritare: **3 sec./ /vel. 5**.
7. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e tritare: **5–8 sec./vel. 5**.
8. Posizionare il Varoma e cuocere: **circa 29 min./Varoma/ /vel. 1**.

9. Servire i cannelloni con il sugo e il parmigiano grattugiato messo da parte.

CONSIGLI

Consiglio italiano: per riempire i cannelloni si possono formare delle salsicce con la carne trita e infilarle nei cannelloni; completare poi con il composto rimanente. Si possono aggiungere al sugo altre verdure a piacere: melanzane, spinaci, piselli o broccoli. Un piatto perfetto per utilizzare le verdure avanzate.

Bimby con:
Varoma

Vino suggerito:
vino rosso aromatico, es. Chianti.

Cannelloni mit Hackfleisch und Gemüsesauce (Germania)

Una ricetta tipicamente italiana, amata da grandi e piccini. Il Varoma consente di preparare questo piatto senza l'uso del forno.

15

Filetti di maiale con ananas e verdure

Tempo di preparazione: *10 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *46 min*

56 min

3 porzioni

facile

medio

Valori nutritivi

per porzione: KJ 1824; Kcal 434
proteine 34 g; carboidrati 58 g; grassi 6 g

Ingredienti

1 filetto di maiale, (300–350 g)
1 pizzico di pepe nero
1 pizzico di sale alle verdure
1 pizzico di chili
150 g di ananas a fette, in scatola, sgocciolato
(tenere da parte il succo)
500 g di verdure miste,
(es. carote, broccoli)
700 g di acqua
1 cucchiaino di sale
500 g di patate, tagliate a fette

Salsa
30 g di panna, 30% di grassi
40 g di farina

Esecuzione

1. Insaporire i filetti con le spezie. Disporre qualche fettina di ananas nel recipiente del Varoma e adagiare sopra le fettine di carne. Ricoprire con l'ananas rimasto. Inserire il vassoio e disporvi le verdure.
2. Versare l'acqua e il sale nel boccale, posizionare il cestello e pesarvi le patate. Posizionare il Varoma e cuocere: **40 min./Varoma/vel. 1**. Mettere da parte il Varoma e conservare il liquido di cottura.

Salsa

3. Mettere nel boccale 400 g del liquido di cottura, 100 g di succo di ananas e gli ingredienti per la salsa, cuocere: **5 min./100°/vel. 3**. Omogeneizzare: **10 sec./vel. 10**.

4. Tagliare i filetti in fettine sottili (1 cm), disporre sul piatto con i pezzi di ananas e servire con le verdure e la salsa.

CONSIGLI

Bimby con:
Varoma, cestello

Polędwiczki wieprzowe z ananasem i warzywami (Polonia)

In Polonia la carne di maiale è molto apprezzata. Nelle occasioni speciali è servita a fette sottili con rafano grattugiato, maionese e pane.

16

Carré di maiale affumicato con ananas, crauti e patate

Tempo di preparazione: 15 min; **Tempo di esecuzione con Bimby:** 49 min

1 h 5 min

4 porzioni

facile

medio

Valori nutritivi

per porzione: KJ 2411; Kcal 575
proteine 34 g; carboidrati 66 g; grassi 17 g

Ingredienti

600 g di crauti
1 scatola di ananas (560 g)
600 g di carré affumicato di maiale, senza ossa tagliato a fette di circa 1,5 cm
500 g di acqua
1/2 cucchiaino di sale
750 g di patate, tagliate in quarti

Salsa

40 g di farina
50 g di panna
1 cucchiaino di senape
1/2 dado per brodo di carne
1/8–1/4 cucchiaino di pepe

Esecuzione

1. Mettere i crauti nel recipiente del Varoma. Scolare l'ananas e tenere da parte il succo. Mescolare i pezzetti di ananas con i crauti e adagiarvi sopra il carré a fette.
2. Mettere nel boccale l'acqua con il sale, posizionare il cestello e pesarvi le patate. Posizionare il Varoma e cuocere: **45 min./Varoma/vel. 1**.
3. Togliere il Varoma e il cestello e mettere da parte al caldo.

Salsa

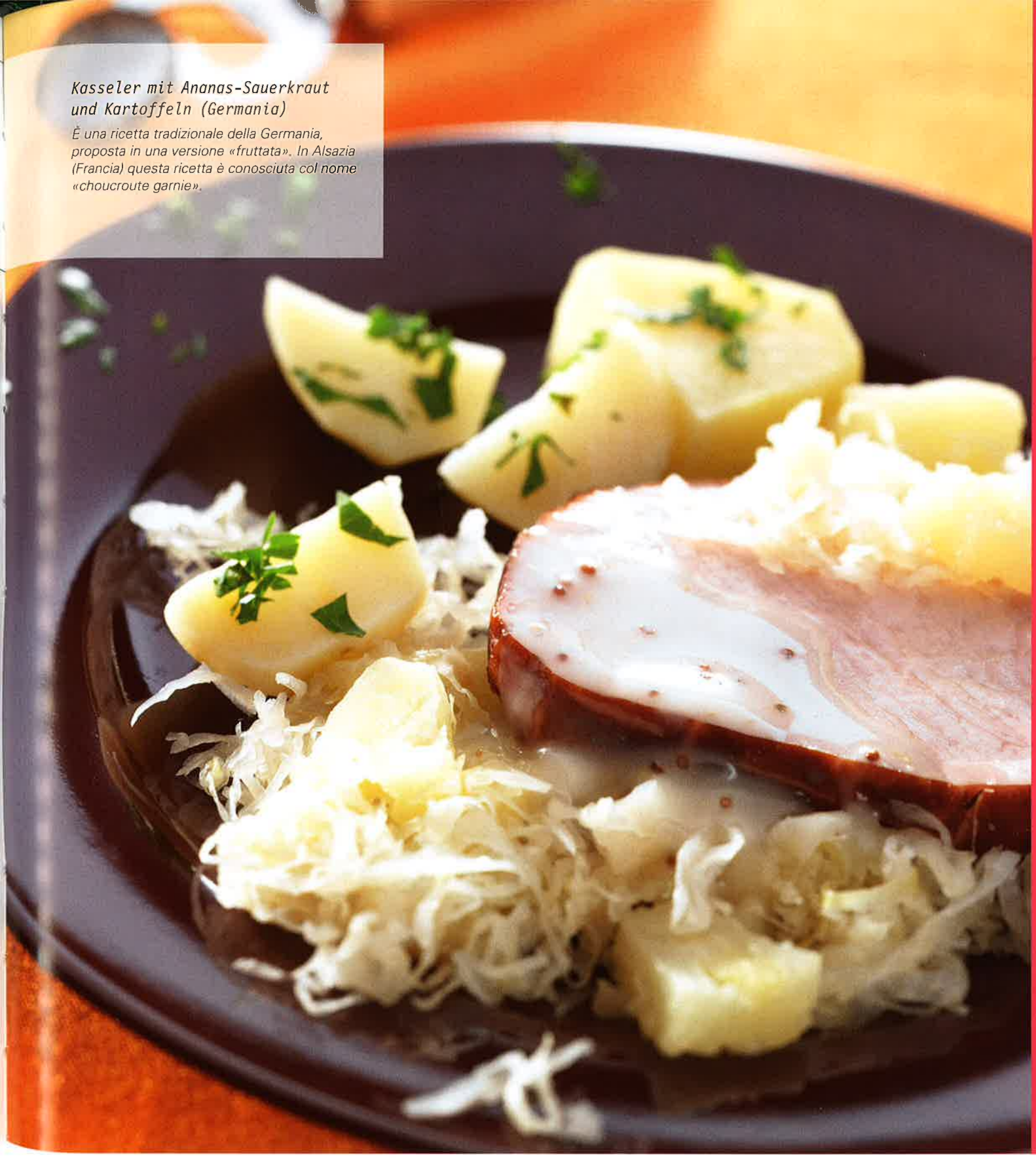
4. Aggiungere nel boccale il succo d'ananas e, se necessario, ancora acqua fino a raggiungere la tacca del 1/2 litro nel boccale.
5. Aggiungere la farina, la senape, la panna, il dado, il pepe, mescolare: **5 sec./vel. 5** e cuocere: **3 min./100°/vel. 3**.
6. Disporre i crauti in un piatto da portata dai bordi alti, versare metà della salsa. Servire il carrè con le patate, i crauti e la salsa rimasta.

CONSIGLI

Se le fette di carne sono molto sottili aggiungerle nel Varoma 15 minuti prima del termine della cottura.

Bimby con:
Varoma, cestello

Bevanda suggerita:
birra fredda (Pilsner) o vino bianco dalla regione Kaiserstuhl o Alsazia.



Kasseler mit Ananas-Sauerkraut und Kartoffeln (Germania)

È una ricetta tradizionale della Germania, proposta in una versione «fruttata». In Alsazia (Francia) questa ricetta è conosciuta col nome «choucroute garnie».

17

Polpettone di vitello e pollo con contorno

Tempo di preparazione: *15 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *37 min*

55 min	4 porzioni	media	medio	Valori nutritivi

per porzione: KJ 2140; Kcal 511
proteine 32 g; carboidrati 61 g; grassi 15 g

Ingredienti

1 panino secco
latte, per ammollare q.b.
20–25 g di prezzemolo, solo le foglie
200 g di petto di pollo, tagliato a pezzi
200 g di vitello, tagliato a pezzi
1 uovo
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe
1 cucchiaino di sale alle verdure
500 g di verdure miste (es. carote a fette, cime di broccoli ...)
750 g di acqua
200 g di riso, a chicco lungo

Salsa
40 g di panna, 30% di grassi
40 g di farina
1 dado per brodo di pollo

Esecuzione

1. Ammollare il pane con il latte in una ciotola.
2. Mettere il prezzemolo asciutto nel boccale, tritare: **3 sec./vel. 7**.
3. Aggiungere i pezzi di pollo, tritare: **10 sec./vel. 7**, mettere da parte in una ciotola.
4. Mettere i pezzi di vitello nel boccale, tritare: **10 sec./vel. 7**.
5. Aggiungere il trito di pollo, le uova, il sale, il pepe, il sale alle verdure e il pane strizzato, amalgamare: **1 min./↶/vel. 3**.
6. Trasferire il composto al centro di un foglio di alluminio ben oliato, arrotolare e formare un polpettone, chiudere bene gli estremi e disporre nel recipiente del Varoma. Inserire il vassoio del Varoma e disporvi le verdure.
7. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il cestello e pesarvi dentro il riso. Posizionare il Varoma e cuocere: **30 min./Varoma/🐢/vel. 1**. Mettere da parte e rimuovere il cestello. Conservare il liquido di cottura.

Salsa

8. Mettere nel boccale 500 g di liquido di cottura (se necessario raggiungere la quantità con acqua). Aggiungere gli ingredienti per la salsa e cuocere: **5 min./100°/vel. 3**. Omogeneizzare: **10 sec./vel. 10**.

9. Servire il polpettone a fette con il riso, le verdure e la salsa.

CONSIGLI

Bimby con: Varoma, cestello
Accessori utili: fogli di alluminio

Klops drobiowo-cielęcy (Polonia)

Questo piatto è molto popolare e viene preparato per le cene di ogni giorno. Può essere servito con maionese aromatizzata alle erbe, rafano grattugiato o salsa di pomodoro.

18 Insalata di pollo, formaggio e tofu

Tempo di preparazione: 10 min; **Tempo di esecuzione con Bimby:** 26 min

1 h | 6 porzioni | facile | medio | Valori nutritivi

per porzione: KJ 2869; Kcal 685
proteine 33 g; carboidrati 14 g; grassi 56 g

Ingredienti

2 carote, tagliate a pezzetti (200 g)
1 lattuga verde, foglie separate (600 g)
300 g di pollo
200 g di piselli surgelati
800 g di acqua
2 cucchiaini di sale
200 g di germogli di soia
300 g di tofu, a cubetti
200 g di mais, in scatola, sgocciolato
200 g di formaggio di capra, fresco, a cubetti
300 g di salsa maionese, preparata con Bimby

Esecuzione

1. Mettere nel boccale le carote, tritare: **5 sec./vel. 5**. Trasferire in una insalatiera e tenere da parte.
2. Dividere la lattuga in 4 parti. Mettere la prima parte nel boccale e tritare: **2 sec./vel. 5**. Trasferire nella ciotola con le carote. Ripetere l'operazione finché tutta la lattuga non è tritata.
3. Disporre il pollo e i piselli nel recipiente del Varoma.
4. Versare nel boccale l'acqua con il sale, posizionare il Varoma e cuocere: **25 min./Varoma/vel. 1**. Mettere da parte il Varoma, lasciar raffreddare il pollo e tagliarlo in piccoli pezzetti.
5. Unire tutti gli altri ingredienti nell'insalatiera e mescolare bene il tutto con la maionese. Trasferire l'insalata in frigorifero per 15 minuti e servire fredda.

CONSIGLI

Per la ricetta della maionese fare riferimento al libro base.

Bimby con: Varoma

Salada de frango, tofu e queijo (Portogallo)

In Portogallo questa ricetta è gustata nelle giornate estive, come piatto unico.

19

Pollo marinato con verdurine d'estate

Tempo di preparazione: *20 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *36 min*

1 h 45 min	4 porzioni	media	medio	Valori nutritivi

per porzione: KJ 3080; Kcal 737
proteine 55 g; carboidrati 64 g; grassi 28 g

Ingredienti

5 petti di pollo
1 limone, solo il succo
1 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di pepe, macinato fresco
1 cucchiaino di curry
3 rametti di prezzemolo, solo le foglie
150 g di carote
200 g di zucchine
1/2 peperone rosso
1/2 peperone verde
1 cipolla (80 g)
4 spicchi di aglio
70 g di olio di oliva
70 g di concentrato di pomodoro
400 g di pomodori passati
400 g di acqua
300 g di couscous medio
100 g di panna acida

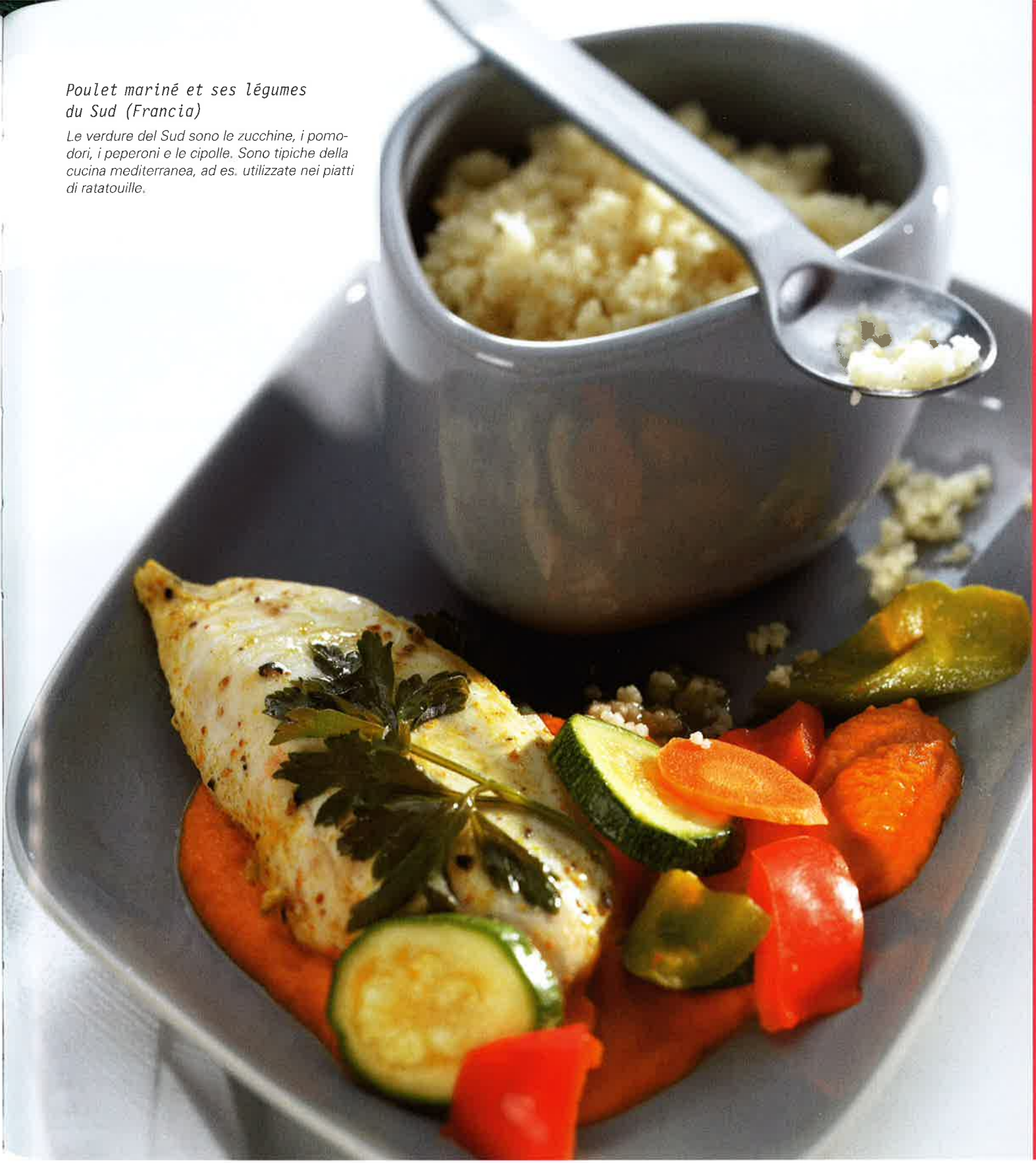
Esecuzione

1. Marinare i petti di pollo per 1 ora con il succo di limone, un cucchiaino di sale, 1/2 cucchiaino di pepe, il curry e il prezzemolo. Tagliare le carote e le zucchine a fettine e tagliare i peperoni a pezzettoni. Mettere le verdure nel cestello e tenere da parte.
2. Mettere nel boccale la cipolla e l'aglio, tritare: **5 sec./vel. 5**. Riunire il trito con la spatola sul fondo del boccale.
3. Aggiungere 50 g di olio di oliva e il concentrato di pomodoro, cuocere: **5 min./Varoma/vel. 1**.
4. Disporre 4 petti di pollo nel recipiente del Varoma. Tagliare il petto di pollo rimasto in pezzi.
5. Aggiungere i pezzi di pollo, la passata di pomodoro, la marinata e 100 g di acqua nel boccale, mescolare: **5 sec./vel. 2**.
6. Posizionare il cestello con le verdure e cuocere: **15 min./Varoma/vel. 1**.
7. Nel frattempo, versare il couscous in una ciotola, coprire con 300 g di acqua, 1/2 cucchiaino di sale e 20 g di olio di oliva. Mescolare bene a lasciar riposare per 5 min. Inserire il vassoio del Varoma e versarvi il cous cous.
8. Posizionare il Varoma, cuocere: **15 min./Varoma/vel. 1**. Mettere da parte il Varoma e il cestello.
9. Aggiungere nel boccale la panna acida e omogeneizzare: **40 sec./vel. 10**.
10. Serve il pollo con il cous cous e le verdure calde.

CONSIGLI

Bimby con:
Varoma, cestello

Vino suggerito:
vino rosso leggero, es. Beaujolais o un vino rosé della Provenza.



Poulet mariné et ses légumes du Sud (Francia)

Le verdure del Sud sono le zucchine, i pomodori, i peperoni e le cipolle. Sono tipiche della cucina mediterranea, ad es. utilizzate nei piatti di ratatouille.

20

Petto di pollo al limone in salsa di sedano

Tempo di preparazione: 15 min; **Tempo di esecuzione con Bimby:** 21 min

35 min

4 porzioni

media

medio

Valori nutritivi

per porzione: KJ 968; Kcal 232
proteine 31 g; carboidrati 7 g; grassi 8 g

Ingredienti

100 g di foglie di sedano, la parte verde
3 limoni, succo e scorza (più altro succo q.b.)
1 uovo (60 g)
1 pizzico di sale, più q.b.
1 mazzolino di prezzemolo (15 g)
450 g di petto di pollo, tagliato a fette
700 g di acqua
3 carciofi
pepe nero, a piacere q.b.

Esecuzione

1. Mettere nel boccale le foglie di sedano, tritare: **5 sec./vel. 7**.
2. Aggiungere il succo di 2 limoni, l'uovo e il sale, frullare: **10 sec./vel. 7**. Togliere e mettere da parte in una ciotola.
3. Fare un letto di prezzemolo nel recipiente del Varoma. Sul prezzemolo distribuire metà della scorza di limone in strisce, sopra sistemare le fettine di pollo. Salare e ricoprire con l'altra metà di strisce di scorza di limone.
4. Versare nel boccale l'acqua, posizionare il Varoma e cuocere: **20 min./Varoma/vel. 1**.
5. Nel frattempo, affettare i carciofi e tenerli a bagno in acqua e succo di limone.
6. Versare la salsa in un piatto da portata o in piatti singoli. Disporre al centro i carciofi sgocciolati e sopra il pollo tagliato a strisce. Salare e pepare a piacere. Guarnire con un pò di scorza di limone.

CONSIGLI

Se si desidera è possibile tritare i gambi dei carciofi insieme alle foglie di sedano. Esistono diversi tipi di carciofi, in questa ricetta è preferibile utilizzare quelli piccoli e verdi.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: pelapatate

Petto di pollo al limone in salsa di sedano (Italia)

Il sedano è molto utilizzato nella cucina italiana. Si consuma crudo oppure bollito per insaporire il brodo o le minestre. Con il sedano si prepara anche il tipico soffritto all'italiana, insieme a carota e cipolla.

21

Spiedini di fegatini con riso e peperoni

Tempo di preparazione: *25 min*; ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *35 min*

1 h 5 min	4 porzioni	media	medio	Valori nutritivi

per porzione: KJ 3258; Kcal 778
proteine 44 g; carboidrati 73 g; grassi 33 g

Ingredienti

5 cipolle medie
20 g di olio
100 g di patate, tagliate a pezzi
100 g di carote, tagliate a pezzi
700 g di acqua
2 dadi per brodo vegetale
250 g di riso, a chicco lungo
500 g di fegatini di pollo
12 fette di pancetta affumicata, magra
600 g di peperoni, misti, tagliati in piccoli pezzi
1/2 cucchiaino di sale alle verdure
60 g di noccioli d'anacardo
100 g di panna
70 g di concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaino di sale
1/4 cucchiaino di pepe
1/2 cucchiaino di paprika dolce

Esecuzione

1. Tagliare le due cipolle a metà, metterle nel boccale e tritare: **3 sec./vel. 5**.
2. Aggiungere l'olio, insaporire: **2 min./Varoma/vel. 1**.
3. Unire le patate e le carote, tritare: **3 sec./vel. 5**.
4. Aggiungere l'acqua e il dado, posizionare il cestello e pesarvi il riso.
5. Tagliare le cipolle rimaste in sei parti.
6. Avvolgere i fegatini con il bacon. Infilare i fegatini rivestiti in 4 stecchini di legno per spiedini, alternandoli con pezzi di cipolla e peperoni (per ogni spiedino tre pezzi di ogni ingrediente).
7. Mettere la cipolla rimasta a pezzi con i peperoni nel recipiente del Varoma. Mescolare con il sale aromatizzato e i noccioli di anacardo. Disporre sopra gli spiedini.
8. Posizionare il Varoma, cuocere: **30 min./Varoma/vel. 2**. Mettere da parte il Varoma e il cestello e mantenere al caldo.
9. Aggiungere la panna, il concentrato di pomodoro, salare, pepare e insaporire con la paprika: **2 min./100°/vel. 2**, dopodiché mescolare: **15 sec./vel. 8**.
10. Servire gli spiedini, i peperoni e il riso con la salsa.

CONSIGLI

Bimby con: Varoma, cestello
Accessori utili: 4 stecchini per spiedini

Vino suggerito:
vino rosso, es. Spätburgunder, Bordeaux

Leberspießchen mit Reis und Paprika (Germania)

I fegatini possono essere cucinati in vari modi, ad es. sotto forma di mousse o di patè. Questa ricetta è molto facile da preparare e in questo casi i fegatini sono succolenti, anche perchè insaporiti dal bacon.

22

Pacchettini di pollo con patate e verdure

Tempo di preparazione: *20 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *34 min*

54 min	*4 porzioni*	*media*	*medio*	*Valori nutritivi*

per porzione: KJ 2113; Kcal 505
proteine 62 g; carboidrati 29 g; grassi 15 g

Ingredienti

200 g di zucchine
2 peperoni rossi
1 peperone giallo
200 g di mozzarella, a cubetti
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe, più q.b.
1 pizzico di basilico, secco
6 petti di pollo, (circa 800 g)
1 cucchiaino di sale alle verdure
600 g di acqua
400 g di patate, tagliate a fettine

Salsa
1 dado di pollo
30 g di farina
30 g di panna, 30% di grassi

Esecuzione

1. Mettere nel boccale 100 g di zucchine e 100 g di peperoni rossi (entrambi tagliati a pezzetti), tritare grossolanamente: **6 sec./vel. 4**.
2. Aggiungere la mozzarella, il sale, il pepe e il basilico, mescolare: **5 sec./vel. 3**.
3. Tagliare a libro ogni petto di pollo, aprirlo e batterlo con un batticarne. Riempire ogni fettina con un pò di composto e chiudere a pacchettino con uno stuzzicadenti. Insaporire con il sale alle verdure, sale e pepe. Disporre nel recipiente del Varoma. Inserire il vassoio, tagliare i peperoni rimasti e le zucchine a fette e disporli nel vassoio.
4. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il cestello e pesarvi dentro le patate. Posizionare il Varoma e cuocere: **30 min./Varoma/vel. 1**. Mettere da parte e tenere il liquido di cottura nel boccale.

Salsa

5. Versare tutti gli ingredienti per la salsa nel boccale, cuocere: **3 min./100°/vel. 3**. Mescolare: **10 sec./vel. 10**.

6. Prima di servire i pacchettini di pollo rimuovere lo stuzzicadenti e disporre nel piatto. Servire con le patate, le verdure e la salsa.

Faszerowane kieszonki drobiowe z warzywami i ziemniakami (Polonia)

Questo piatto si può gustare con qualsiasi tipo di contorno. Si può servire anche freddo, tagliato a strisce e utilizzato come guarnizione per fresche insalate.

Variante per la salsa:

È possibile servire con una salsa di pomodoro fredda.

1. Svuotare il boccale. Mettervi dentro 100 g di cipolla e 1 spicchio di aglio, tritare: **5 sec./vel. 5**.
2. Aggiungere 400 g di pomodori (tagliati in quarti), un cucchiaio di olio, 1/4 di cucchiaino di pepe cayenne, 1/2 cucchiaino di sale alle erbe, 1/2 cucchiaino di basilico secco, 1/2 cucchiaino di pepe e 1 pizzico di zucchero, mescolare: **12 sec./vel. 5**.

CONSIGLI

Bimby con: Varoma, cestello
Accessori utili: stuzzicadenti

23

Tacchino in agrodolce

Tempo di preparazione: *20 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *41 min*

1 h 10 min	8 porzioni	elevata	medio	Valori nutritivi

per porzione: KJ 2233; Kcal 534
proteine 45 g; carboidrati 29 g; grassi 25 g

Ingredienti

2 petti di tacchino (ognuno da 450 g circa)
sale q.b.
pepe nero macinato fresco q.b.
140 g di prosciutto iberico (o Serrano) tagliato a fettine sottili
140 g di prosciutto cotto, tagliato a fettine sottili
140 g di formaggio, per toast, a fette
140 g di prugne secche, snocciolate
140 g di pancetta affumicata, tagliata a fettine sottili

Salsa

100 g di olio di oliva extra vergine
200 g di cipolle, tagliate a metà
3 spicchi di aglio
1 cucchiaio di origano, secco
1 cucchiaio di cumino, in polvere
1 cucchiaino di pepe, nero
50 g di aceto
100 g di acqua
50 g di senape
300 g di ketchup
30 g di zucchero
1 Coca-Cola, classica (330 g)

Esecuzione

1. Tagliare il petto di pollo per il lungo a circa 1 cm dalla sua superficie, fermandosi a circa 1 cm dal margine esterno per poter aprire e stendere la carne. Tagliare ancora la parte più spessa, fermandosi ad 1 cm prima del bordo. Stendere nuovamente per ottenere così una fetta larga e sottile di carne. Ripetere l'operazione con il secondo filetto.
2. Insaporire entrambi i lati dei filetti di tacchino con sale e pepe e disporli su un foglio di pellicola trasparente (posizionata orizzontalmente e in abbondanza). Disporre sul filetto uno strato di prosciutto iberico e poi uno di prosciutto cotto. Infine, coprire con uno strato di formaggio. Arrotolare il filetto stringendo bene e partendo dal lato più corto e distribuire le prugne sull'ultimo lembo di carne. Prima di chiudere, disporre le fettine di bacon alla fine, come fossero un'estensione. Arrotolare il tutto sulle fettine di bacon. Chiudere con la pellicola, stringendo bene, e disporre il rotolo nel Varoma. Tenere da parte il Varoma.

Salsa

3. Mettere tutti gli ingredienti per la salsa nel boccale e frullare: **30 sec. gradualmente da vel. 5 a vel. 10**.
4. Posizionare il Varoma e cuocere: **40 min./Varoma/vel. 2**. Mettere da parte il Varoma e lasciar raffreddare per 10 min.

5. Tagliare il tacchino a fette e servire con la salsa e alcune fette di pane.

Rollo de pavo con salsa agridulce (con coca-cola) (Spagna)

È una ricetta ideale da servire in famiglia o con gli amici, perchè è molto adatta alle festività e può essere preparata in anticipo. E' sufficiente scaldarla quando arrivano gli ospiti.

CONSIGLI

Si può chiedere al macellaio di preparare già la carne in una fetta sottile (circa 1 cm di spessore) per preparare rotoli farciti. Se possibile usare il prosciutto iberico per un risultato ottimale.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: pellicola per alimenti

Vino suggerito:
Vino bianco, es. vino de Rueda.

24

Tacchino porchettato con contorno di patate

Tempo di preparazione: *25 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *50 min*

1 h 15 min	4 porzioni	media	medio	Valori nutritivi

per porzione: KJ 1595; Kcal 381
proteine 38 g; carboidrati 15 g; grassi 17 g

Ingredienti

1 cosciotto di tacchino, senza pelle (800 g)
2 spicchi di aglio
pepe q.b., macinato fresco
100 g di pancetta affumicata, a fette
5 rametti di rosmarino
20 g di olio di oliva extra vergine
sale q.b.
1000 g di acqua
400 g di patate, piccole, sbucciate

Esecuzione

1. Steccare il cosciotto di tacchino con aglio, pepe e parte della pancetta.
2. Disporre un foglio di alluminio (grande abbastanza da coprire il cosciotto) sul recipiente del Varoma, fare un letto di rosmarino e poggiare sopra il cosciotto. Ungerlo con olio, salare e pepare. Ricoprire il cosciotto con la pancetta rimasta e chiudere con la carta alluminio a cartoccio.
3. Versare nel boccale l'acqua e ½ cucchiaino di sale, posizionare il cestello con le patate e il Varoma e cuocere: **50 min./Varoma/vel. 1**.
4. Al termine aprire il cartoccio, liberare il cosciotto dai rametti di rosmarino, tagliarlo a fette e irrorarlo con il liquido di cottura raccolto nel cartoccio. Servire con le patate.

CONSIGLI

Bimby con: Varoma, cestello
Accessori utili: carta alluminio

Vino suggerito:
rosso, leggermente fruttato, es. Morellino di Scansano della Toscana

Tacchino porchettato con contorno di patate (Italia)

È un piatto delizioso e facile da preparare. I sapori si mescolano perfettamente e durante la cottura a Varoma tutto il suo gradevole profumo viene sprigionato.

25 Coniglio alla mediterranea

Tempo di preparazione: 10 min; **Tempo di esecuzione con Bimby:** 35 min

45 min

4 porzioni

media

medio

Valori nutritivi

per porzione: KJ 1777; Kcal 424
proteine 33 g; carboidrati 5 g; grassi 30 g

Ingredienti

Coniglio

650 g di carne di coniglio, a pezzetti (3 x 3 cm)
2 spicchi di aglio
2 rametti di rosmarino, solo gli aghi
50 g di olio di oliva extravergine
20 g di aceto di vino rosso, più q.b.
16 pomodori, ciliegino
10 olive nere
5 bacche di ginepro
1000 g di acqua
1 cucchiaino di sale, più q.b.

Per servire

20 foglie basilico, fresco
1 limone, biologico, tagliato in quarti

Esecuzione

1. Lavare il coniglio in un composto di acqua, aceto e sale. Asciugare bene su carta da cucina e mettere in una ciotola.
2. Mettere nel boccale l'aglio e il rosmarino, tritare: **7 sec./vel. 7**. Trasferire il composto nella ciotola con i pezzi di coniglio. Aggiungere l'olio e 20 g di aceto e mescolare delicatamente.
3. Rivestire il recipiente del Varoma con carta forno bagnata e ben strizzata. Disporvi il coniglio con tutto il liquido, 10 pomodorini, le olive e le bacche di ginepro.
4. Versare nel boccale l'acqua con un chucchiaino di sale e posizionare il Varoma, cuocere: **30–35 min./Varoma/vel. 1**. Togliere il Varoma e disporre il coniglio con tutto il liquido su un piatto da portata.
5. Servire con i pomodorini rimasti, il limone, le foglie di basilico e qualche fetta di pane.

CONSIGLI

In Italia si usa servire il piatto accompagnato con insalata di stagione.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: carta forno

Vino suggerito: Vino bianco fruttato e dal sapore fresco, es. Gavi di Gavi.

Coniglio ai sapori del mediterraneo (Italia)

Gli ingredienti utilizzati per insaporire questo piatto sono tutti tipicamente mediterranei e donano un gusto deciso e saporito. Per un buon risultato è importante che tutti gli ingredienti siano freschi e di ottima qualità.

26 Couscous marocchino con zafferano

Tempo di preparazione: *25 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *36 min*

45 min

4 porzioni

media

elevato

Valori nutritivi

per porzione: KJ 3719; Kcal 889
proteine 40 g; carboidrati 104 g; grassi 34 g

Ingredienti

4 rametti di coriandolo, fresco, solo le foglie
4 rametti di prezzemolo, fresco, solo le foglie
2 cipolle, tagliate a metà (120 g)
500 g di agnello, disossato, tagliato a grossi pezzi (di circa 4x4 cm)
3 cucchiaini di sale, più q.b.
1/2 cucchiaino di pepe
2 bustine zafferano, da 0,1 g ognuna
90 g di olio d'oliva
3 carote
1 rapa
1 zucchina, con la buccia
1 cucchiaio di cannella, in polvere
1 cucchiaino di zenzero, in polvere
900 g di acqua
350 g di couscous medio
100 g di uva sultanina
30 g di zucchero
260 g di ceci, in scatola, sgocciolati

Esecuzione

1. Mettere il coriandolo e il prezzemolo nel boccale, tritare: **5 sec./vel. 8**. Togliere e tenere da parte.
2. Mettere la cipolla nel boccale, tritare: **5 sec./vel. 5**.
3. Aggiungere la carne, 2 cucchiaini di sale, il pepe, lo zafferano e 40 g di olio, cuocere: **10 min./100°/↶/vel.** ⫝.
4. Nel frattempo, tagliare le carote, la rapa e le zucchine a pezzettoni.
5. Aggiungere nel boccale i pezzi di carote, di rapa, di zucchine, il trito di coriandolo e di prezzemolo messo da parte, la cannella, lo zenzero e 550 g di acqua, cuocere: **15 min./Varoma/↶/vel.** ⫝.
6. Nel frattempo, mettere il couscous con un cucchiaino di sale e 50 g di olio in una ciotola. Far passare il couscous tra le mani per togliere l'amido, coprire con 350 g di acqua e tenere da parte.
7. Aggiungere nel boccale l'uvetta, lo zucchero e i ceci. Posizionare il Varoma e cuocere: **10 min./Varoma/↶/vel.** ⫝.
8. Servire l'agnello, le verdure e il couscous in un piatto da portata con la salsa.

CONSIGLI

Se avanza del couscous, si può preparare un dessert tipico del Marocco: disporre il couscous in un piatto e cospargere con 50 g di zucchero e un cucchiaino di cannella.

Bimby con:
Varoma

Vino suggerito:
rosato della Provenza (freddo) o Irouléguy (vino rosso) della regione basca.

Couscous marocain safrané (Francia)

Originario del Nord Africa, il couscous è ormai popolare anche in Francia. Dolce o salato, è servito con differenti accostamenti: salsicce speziate «merguez», spiedini di agnello, pollo, pastinaca, zucchine, carote, ceci e uvetta.

27 Ravioli dolci di ricotta al sugo di agnello

Tempo di preparazione: *30 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *48 min*

1 h 20 min

4 porzioni

media

medio

Valori nutritivi

per porzione: KJ 3052; Kcal 728
proteine 54 g; carboidrati 48 g; grassi 35 g

Ingredienti

Ravioli
200 g di farina, per pasta
2 uova (60 g)
1 cucchiaino di olio
1 cucchiaino di parmigiano, grattugiato
1 cucchiaino di sale

Ripieno
1 pezzetto di buccia di limone (di un ottavo di limone)
4 rametti di prezzemolo
400 g di ricotta, fresca
1 uovo (60 g)
1 cucchiaio di zucchero
1 cucchiaino di sale
1 pizzico di pepe

Ragù di agnello
1 spicchio di aglio
30 g di cipolla
20 g di olio di oliva extra vergine, più q.b.
600 g di polpa d'agnello, parte della coscia, disossata, a bocconcini
700 g di passata di pomodoro
100 g di acqua
2 rametti di prezzemolo, solo le foglie
1–1 1/2 cucchiaini sale
parmigiano q.b., grattugiato, a piacere e pecorino q.b, grattugiato, a piacere

Esecuzione

Impasto dei ravioli

1. Mettere nel boccale tutti gli ingredienti per l'impasto, impastare: **2 min./ / .** Togliere l'impasto e lasciar riposare su un'asse di legno coperto da una ciotola. Se necessario pulire e asciugare il boccale.

Ripieno

2. Mettere nel boccale la scorza di limone, tritare: **15 sec./vel. 8**.
3. Aggiungere il prezzemolo, tritare: **5 sec./vel. 7**.
4. **Posizionare la farfalla**.
5. Aggiungere la ricotta, l'uovo, lo zucchero, sale e pepe, mescolare: **5 sec./vel. 3**.
6. **Togliere la farfalla**.
7. Su un piano infarinato (o con l'apposita macchinetta) tirare l'impasto in sfoglie molto sottili di 30 x 10 cm. Allineare una piccola quantità di ripieno (1 cucchiaino) su metà della striscia, lasciando un pò di spazio tra un ripieno e l'altro. Ripiegare la seconda metà di striscia. Pressare bene tutto intorno al ripieno per unire la sfoglia e far uscire l'aria in eccesso. Tagliare i ravioli con l'apposita rotella e lasciar riposare sul piano infarinato.

Ragù

8. Mettere l'aglio e la cipolla nel boccale, tritare: **4 sec./vel. 7**.
9. Aggiungere l'olio, i bocconcini di agnello, cuocere: **10 min./100°/ /vel. 1**.
10. Aggiungere la passata, l'acqua, il prezzemolo e il sale, cuocere: **15 min./Varoma/ /vel. **.
11. Nel frattempo, oliare il vassoio e il recipiente del Varoma e sistemarvi sopra i ravioli uno affianco all'altro allineati. Bucare ogni raviolo con uno stuzzicadenti per far uscire l'aria in eccesso.
12. Posizionare il Varoma e continuare la cottura: **20 min./Varoma/ /vel. **.
13. Disporre i ravioli su un piatto da portata, versarvi sopra un po' di salsa e cospargere di parmigiano o pecorino. Servire i ravioli come primo piatto e la carne di agnello come secondo.

Ravioli dolci al ripieno di ricotta in sugo di agnello (Italia)

In Italia é abitudine introdurre il pranzo con gli antipasti e servire poi il primo piatto. I secondi piatti possono essere di carne o pesce, accompagnati con contorni di verdura. Il pane è servito con tutte le portate. Al termine del pranzo si conclude con un dessert e un caffé espresso.

CONSIGLI

Se si hanno in casa delle foglie di cavolo, è possibile utilizzarle per fare un letto nel vassoio e nel recipiente del Varoma. Questo espediente consente di aumentare la superficie utile e di poter disporre i ravioli in modo più agevole.

Bimby con: Varoma, farfalla
Accessori utili: matterello, rotella per ravioli

Vino suggerito:
rosso, leggero, fruttato, es. Urceus.

28

Gnocchetti di pane ai tre colori con salsa di funghi

Tempo di preparazione: *30 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *35 min*

1 h

4 porzioni

media

economico

Valori nutritivi

per porzione: KJ 2607; Kcal 623
proteine 20 g; carboidrati 40 g; grassi 41 g

Ingredienti

Impasto base per gli gnocchetti
1 cipolla, tagliata a metà (80 g)
1/2 mazzetto di prezzemolo, solo le foglie (10 g)
25 g di burro
200 g di latte
250 g di panini secchi, tagliati a cubetti
2 uova (da 60 g)
1/2 cucchiaino di sale
1 pizzico di pepe
1 pizzico di noce moscata

Varianti degli gnocchetti
50 g di funghi, freschi, a fettine
80 g di emmental, tagliato a pezzetti o 80 g di formaggio tipo alpino,
100 g di spinaci, in foglie surgelati, scongelati
600 g di acqua

Salsa ai funghi
1 cucchiaio colmo di farina
1 dado per brodo vegetale
40 g di burro
250 g di funghi coltivati, freschi, tagliati a fettine
200 g di panna
sale q.b.
pepe q.b.

Esecuzione

Impasto base per gnocchi

1. Mettere nel boccale la cipolla e il prezzemolo, tritare: **7 sec./vel. 5**. Riunire il trito sul fondo con la spatola.
2. Aggiungere il burro e insaporire: **3 min./Varoma/vel. 1**.
3. Unire gli altri ingredienti per l'impasto, mesolare: **30 sec./vel. 4–5** spatolando. Trasferire in una ciotola.
4. Dividere l'impasto in tre porzioni e proseguire come descritto.

Gnocchetti ai funghi

5. Mettere nel boccale 1/3 dell'impasto con 50 g di funghi, mescolare: **3 sec./vel. 4**. Mettere da parte.

Gnocchetti al formaggio

6. Mettere nel boccale il formaggio e tritare: **3 sec./vel. 6**.
7. Aggiungere 1/3 dell'impasto, mescolare: **3 sec./vel. 4**. Mettere da parte.

Gnocchetti agli spinaci

8. Strizzare gli spinaci per eliminare più acqua possibile. Mettere nel boccale gli spinaci e tritare: **5 sec./vel. 6**.
9. Aggiungere 1/3 dell'impasto, mescolare: **3 sec./vel. 4**. Se necessario aggiungere un po' di pangrattato o di farina per rendere più omogeneo il composto.

10. Con le mani umide fare delle piccole palline con ogni tipo di impasto (Ø di circa 5 cm).
11. Mettere gli gnocchi nel recipiente e nel vassoio del Varoma, ben oliati. Pulire il boccale
12. Versare nel boccale l'acqua, posizionare il Varoma e cuocere: **23 min./Varoma/vel. 1**. Tenere il liquido nel boccale.
13. Servire gli gnocchi con salsa ai funghi, oppure con burro fuso e parmigiano.

Salsa di funghi

14. Mettere la farina, il dado vegetale e il burro nel boccale con l'acqua di cottura, cuocere: **4 min./100°/vel. 4.**
15. Aggiungere i funghi e la panna, cuocere: **3 min./90°/↶/vel. 2**.

Dreierlei Knödel auf Semmelbasis mit Pilzsauce (Germania)

Questi gnocchetti di pane sono tipici del Sud della Germania, dell'Austria e della cucina della Boemia. Si servono anche come contorno con l'arrosto di maiale, con i crauti o con i funghi.

CONSIGLI

Si può usare anche il pane bianco. In entrambi i casi deve essere lasciato a riposo almeno un giorno, ma non deve essere completamente secco. Gli gnocchetti base, o quelli del gusto preferito, si possono servire come contorno. Si possono preparare gnocchetti alla pancetta, sostituendo 50 g di pancetta a cubetti ai funghi.

Bimby con:
Varoma

Bevanda suggerita:
birra bavarese o Pils

29

Moussaka di lenticchie

Tempo di preparazione: *20 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *37 min*

1 h 30 min	*6 porzioni*	*facile*	*medio*	*Valori nutritivi*

per porzione: KJ 1989; Kcal 474
proteine 21 g; carboidrati 35 g; grassi 25 g

Ingredienti

120 g di parmigiano, tagliato a pezzetti
50 g di olio di oliva
1 grande cipolla, tagliata in quarti (200 g)
3 spicchi di aglio
1 peperone, verde o rosso, tagliato a pezzetti (150 g)
300 g di pomodori pelati, in scatola
2 melanzane (400 g)
200 g di lenticchie, rosse
120 g di vino rosso
1 cucchiaio di origano
1 cucchiaino di zenzero, in polvere
2 cucchiaini di sale
1/2 cucchiaino di pepe
40 g di burro, più q.b.
500 g di latte
40 g di farina

Esecuzione

1. Mettere nel boccale il parmigiano, tritare: **10 sec./vel. 10**. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
2. Mettere nel boccale l'olio, la cipolla, l'aglio e il peperone, tritare: **5 sec./vel. 5**.
3. Unire i pelati, tritare grossolanamente: **2 sec./vel. 5** e cuocere: **8 min./100°/vel. 1**.
4. Tagliare le melanzane per il lungo in strisce di 1 cm e disporle nel recipiente del Varoma. Assicurarsi che qualche fessura del recipiente rimanga libera per far passare il vapore.
5. Aggiungere le lenticchie, il vino, l'origano, lo zenzero, il sale e il pepe. Posizionare il Varoma e cuocere: **20 min./Varoma/** / . Togliere il Varoma.
6. Disporre tutte le strisce di melanzana in una casseruola imburrata e coprire con il composto di lenticchie. Non è necessario pulire il boccale.
7. Mettere nel boccale il burro, il latte, la farina e cuocere: **8 min./90°/** **/vel. 4**.
8. Aggiungere 60 g del parmigiano grattugiato e mescolare: **5 sec./vel. 4**. Versare la salsa sulle lenticchie e cospargere con in parmigiano rimasto. Cuocere in forno preriscaldato a 200° per 30 min. circa.
9. Tagliare la moussaka in quadrotti e servire calda.

Moussaka de lentilhas (Portogallo)

La moussaka di lenticchie è una variante della tradizionale ricetta. Le lenticchie sono molto gustose e, allo stesso tempo, una buona fonte di proteine e fibre.

CONSIGLI

Al posto delle lenticchie rosse si possono usare lenticchie precotte.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: casseruola da forno

Vino suggerito:
Vino rosso corposo, tipo Alentejo

30 Verdure al curry

Tempo di preparazione: 20 min; **Tempo di esecuzione con Bimby:** 37 min

1 h	6 porzioni	facile	medio	Valori nutritivi

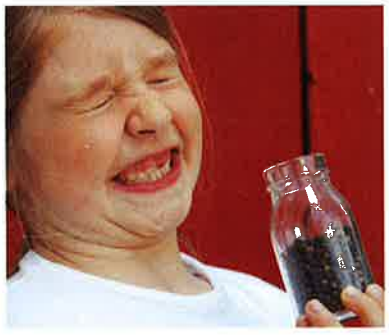
per porzione: KJ 1721; Kcal 411
proteine 8 g; carboidrati 51 g; grassi 18 g

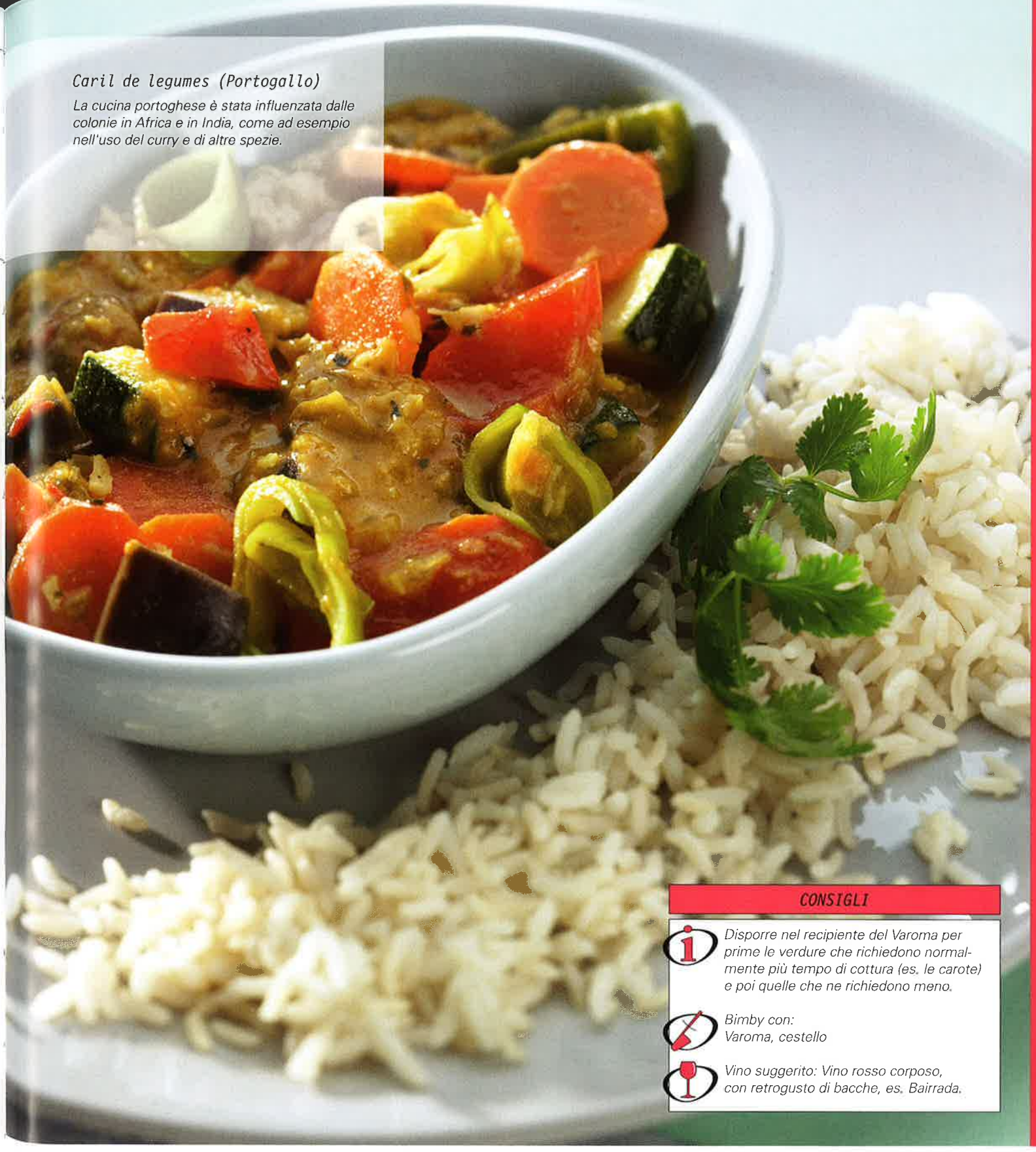
Ingredienti

2 carote (150 g)
1 porro (200 g)
2 zucchine (400 g)
1 melanzana (200 g)
1/2 peperone verde
1/2 peperone rosso
1000 g di acqua
3 cucchiaini di sale
300 g di riso, a chicco lungo
80 g di olio di oliva
4 cipolle medie, tagliate a metà (300 g)
4 spicchi di aglio
1 pomodoro (40 g)
30 g di coriandolo, fresco
100 g di vino bianco
200 g di latte di cocco
1 cucchiaio di curry
1/4 cucchiaino di zafferano, in polvere
1/2 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di cumino in polvere
1 cucchiaino di anice in polvere
1 cucchiaino di cardamomo
30 g di farina di cocco

Esecuzione

1. Tagliare le carote e il porro a fettine e le altre verdure a pezzettoni. Disporre tutta la verdure nel recipiente del Varoma.
2. Versare nel boccale l'acqua con un cucchiaino di sale. Posizionare il cestello e pesarvi il riso. Posizionare il Varoma e cuocere: **22 min./Varoma/vel. 1**. Tenere il Varoma e il cestello al caldo. Svuotare il boccale.
3. Versare nel boccale l'olio e cuocere: **3 min./Varoma/vel. 1**.
4. Aggiungere con cautela le cipolle, l'aglio, il pomodoro e il coriandolo, tritare: **7 sec./vel. 5** e insaporire: **4 min./100°/vel. 1**.
5. Unire il vino, il latte di cocco, due cucchiaini di sale, le spezie rimaste e la farina di cocco, cuocere: **3 min./100°/vel. 1**.
6. Aggiungere le verdure tenute da parte, posizionare il cestello sul coperchio del boccale per scaldare il riso e cuocere: **5 min./100°/ /vel. 1**.
7. Mettere tutte le verdure al curry in una ciotola e servire con il riso.





Caril de legumes (Portogallo)

La cucina portoghese è stata influenzata dalle colonie in Africa e in India, come ad esempio nell'uso del curry e di altre spezie.

CONSIGLI

Disporre nel recipiente del Varoma per prime le verdure che richiedono normalmente più tempo di cottura (es. le carote) e poi quelle che ne richiedono meno.

Bimby con:
Varoma, cestello

Vino suggerito: Vino rosso corposo, con retrogusto di bacche, es. Bairrada.

31 Verze ripiene ai funghi con salsa ai porcini

Tempo di preparazione: *25 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *1 h 10 min*

1 h 35 min

4 porzioni

media

economico

Valori nutritivi

per porzione: KJ 1602; Kcal 382
proteine 16 g; carboidrati 46 g; grassi 14 g

Ingredienti

10 g di funghi porcini, secchi

Verze ripiene
1300 g di acqua
200 g di riso
8 foglie di verza, grandi
100 g di cipolle, tagliate in quarti
500 g di funghi coltivati
30 g di burro
1 cucchiaino di sale
1 pizzico di pepe

Salsa ai funghi porcini
1 dado per brodo vegetale
100 g di formaggio morbido, al sapore di funghi
20 g di farina
1 cucchiaio di panna

Esecuzione

1. Ammollare i funghi secchi in un pò di acqua per circa 1 ora.

Verze ripiene

2. Versare nel boccale 700 g di acqua, posizionare il cestello e pesarvi dentro il riso, cuocere: **10 min./Varoma/vel. 1**.
3. Disporre le foglie di verza nel recipiente del Varoma e posizionare il Varoma, cuocere: **10 min./Varoma/vel. 1**. Togliere il Varoma e passare velocemente il recipiente con le foglie di verza sotto l'acqua fredda. Togliere anche il cestello e tenere da parte. Svuotare il boccale.
4. Mettere nel boccale la cipolla, tritare: **5 sec./vel. 5**.
5. Aggiungere i funghi coltivati, tritare: **3 sec./vel. 4**.
6. Unire il burro, insaporire: **3 min./100°/vel. 1**.
7. Aggiungere il riso tenuto da parte, salare e pepare, mescolare: **10 sec./↶/vel. 4**. Dividere il composto sulle 8 foglie di verza. Arrotolare e disporre nel recipiente e nel vassoio del Varoma.
8. Versare 600 g di acqua nel boccale, posizionare il Varoma e cuocere: **40 min./Varoma/🐟/vel. 1**. Mettere da parte il Varoma e lasciare nel boccale il liquido di cottura.

Gołąbki z pieczarkami w sosie borowikowym (Polonia)

In Polonia ogni tipo di verza ripiena é chiamato «gołąbki». E' una ricetta molto tipica, come quella dei «pierogi», ravioli polacchi.

CONSIGLI

Bimby con:
Varoma, cestello

Salsa ai funghi porcini

9. Se necessario aggiungere dell'acqua nel boccale per raggiungere la tacca che segna 0,5 litri.
10. Scolare i funghi e metterli nel boccale con il dado, il formaggio, la farina e la panna, cuocere: **8 min./100°/vel. 2**. Mescolare: **10 sec./vel. 7**.
11. Servire le verze ripiene con la salsa.

32

Riso con asparagi e zabaione

Tempo di preparazione: *20 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *31 min*

50 min

4 porzioni

facile

economico

Valori nutritivi

per porzione: KJ 1956; Kcal 468
proteine 18 g; carboidrati 45 g; grassi 24 g

Ingredienti

80 g di parmigiano, tagliato a pezzetti
800 g di acqua
1 pizzico di sale
1 dado per brodo vegetale
200 g di riso basmati, lavato
20 gambi di asparagi, verdi (1000 g)
10 g di olio di oliva extra vergine

Zabaione
4 tuorli
100 g di brodo vegetale, (preparato con acqua e dado vegetale Bimby)
½ limone, solo il succo
1 cucchiaino di fecola di patate
40 g di olio d'oliva
sale q.b.
pepe q.b.

Esecuzione

1. Mettere nel boccale il parmigiano e grattugiare: **10 sec./vel. 10**.
2. Versare nel boccale l'acqua con un pizzico di sale e il dado. Inserire il cestello e pesarvi dentro il riso.
3. Eliminare la parte finale del gambo degli asparagi e – se necessario – rimuovere il primo strato di pelle. Disporre gli asparagi incrociati nel recipiente del Varoma.
4. Posizionare il Varoma e cuocere: **20 min./Varoma/vel. 1**. Controllare il punto di cottura e se necessario prolungare di qualche minuto il tempo (dipende dalla grandezza degli asparagi).
5. Mettere da parte il Varoma e il cestello. Pulire e asciugare il boccale.

Zabaione

6. **Posizionare la farfalla**.
7. Mettere nel boccale i tuorli, il brodo, il succo di limone, la fecola, montare: **10 min./70°/vel. 3**.
8. **Togliere la farfalla**.

9. Versare il riso su un piatto da portata, condirlo con olio e parmigiano grattugiato. Disporre sul riso gli asparagi e coprire il tutto con lo zabaione. Salare e pepare. Servire caldo.

CONSIGLI

Se si utilizzano asparagi bianchi cuocere: ***25 min./Varoma/vel. 1*** *e togliere il riso 5 minuti prima.*

Bimby con:
Varoma, farfalla, cestello

Riso con asparagi e zabaione (Italia)

Si narra che lo zabaione fu inventato nel 1500, quando Giovanni Baglioni arrivò a Reggio Emilia stanco ed affamato. Mandati a rubare nelle vicine fattorie, i suoi soldati trovarono solamente uova, zucchero, vino ed erbe aromatiche. Baglioni mescolò insieme questi ingredienti e il cremoso risultato fu subito un successo. Lo zabaione è un tipico dessert italiano. Questa ricetta è una variante di quella originale.

33 Verdure miste con riso e salsa di yogurt

Tempo di preparazione: *20 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *26 min*

45 min | *4 porzioni* | *facile* | *economico* | *Valori nutritivi*

per porzione: KJ 1487; Kcal 355
proteine 10 g; carboidrati 55 g; grassi 9 g

Ingredienti

Salsa allo yogurt
1 spicchio di aglio
250 g di yogurt naturale
1 cucchiaio di olio di oliva

Verdure miste
1 cipolla, tagliata a metà
50 g di concentrato di pomodoro
400 g di pomodori, tagliati in quarti
1 1/2 cucchiaini sale, più q.b.
1/2 cucchiaino di pepe, più q.b.
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaio di olio di oliva
500 g di acqua
200 g di riso basmati
300 g di melanzane, a cubetti
1 peperone rosso, tagliato a pezzettoni (150 g)
1 peperone giallo, tagliato a pezzettoni (150 g)
200 g di zucchine, a fettine

Esecuzione

Salsa allo yogurt

1. Mettere nel boccale l'aglio e tritare: **3 sec./vel. 8**.
2. Aggiungere lo yogurt e 1 cucchiaio di olio di oliva, mescolare: **5 sec./vel. 3**. Trasferire in una ciotola e mettere da parte. Lavare e asciugare il boccale.

Verdure miste

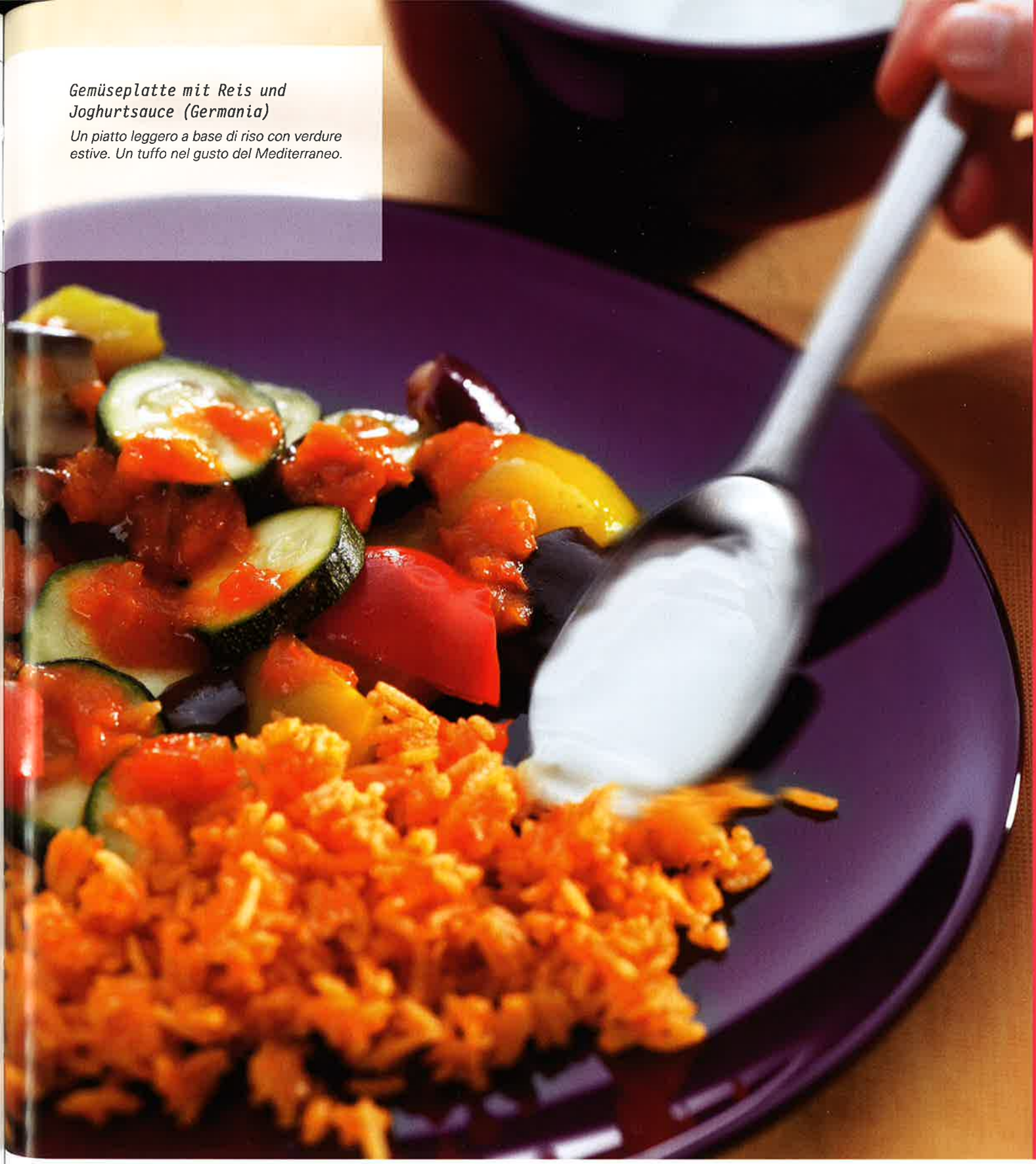
3. Mettere nel boccale la cipolla e tritare: **5 sec./vel. 5**.
4. Aggiungere il concentrato di pomodoro, i pomodori freschi, un cucchiaino di sale, il pepe, lo zucchero e 1 cucchiaio di olio di oliva: **5 sec./vel. 5**.
5. Unire l'acqua, posizionare il cestello e pesarvi dentro il riso. Cospargere il riso con mezzo cucchiaino di sale.
6. Mettere la melanzana e i peperoni nel recipiente del Varoma, salare e pepare. Inserire il vassoio del Varoma e disporvi le zucchine, salare e pepare. Posizionare il Varoma e cuocere: **25 min./Varoma/vel. 1**, finché tutte le verdure sono cotte.
7. Disporre le verdure in una insalatiera e condire con la salsa di pomodoro. Servire con yogurt e riso.

CONSIGLI

E' un piatto delizioso servito con arrosti, pesce o pane azzimo. Se si preferisce una salsa meno liquida, addensare con un cucchiaio di farina o di amido di mais.

Bimby con:
Varoma, cestello

Vino suggerito:
vino greco bianco o rosso, es. Imiglykos.



Gemüseplatte mit Reis und Joghurtsauce (Germania)

Un piatto leggero a base di riso con verdure estive. Un tuffo nel gusto del Mediterraneo.

34

Sformato di verdure

Tempo di preparazione: *22 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *43 min*

3 h

6 porzioni

media

economico

Valori nutritivi

per porzione: KJ 1751; Kcal 418
proteine 16 g; carboidrati 29 g; grassi 26 g

Ingredienti

4 uova, lavate (da 60 g)
200 g di champignons, tagliati in quarti
130 g di zucchine, con la buccia, tagliate a pezzetti
130 g di melanzane, con la buccia, tagliate a pezzi
80 g di peperone rosso, tagliato a pezzi
80 g di peperone verde, tagliato a pezzi
150 g di cipolle, tagliate in quarti
50 g di olio
250 g di passata di pomodoro, fresca o in scatola
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe di caienna, a piacere

Per lo sformato

9 fette di pane a cassetta, senza crosta

Besciamella

40 g di olio di oliva extra vergine
40 g di farina
400 g di latte
60 g di parmigiano, grattugiato
1 cucchiaino di sale
1 pizzico di pepe, nero, macinato fresco
1 pizzico di noce moscata

Esecuzione

1. Disporre le uova e i funghi nel recipiente del Varoma e mettere da parte.
2. Mettere nel boccale le zucchine, le melanzane, i peperoni e la cipolla, tritare grossolanamente: **4 sec./vel. 4**.
3. Aggiungere l'olio, cuocere: **10 min./Varoma/ /vel.** .
4. Aggiungere la passata di pomodoro, salare e pepare, posizionare il Varoma, cuocere: **25 min./Varoma/ /vel.** .
   Togliere il Varoma, tenere da parte i funghi. Mettere le uova in acqua fredda per qualche minuto, sgusciarle e tagliarle a fettine.

Per lo sformato

5. Foderare una teglia (di circa 30 x 12 x 10 cm) con pellicola trasparente per alimenti.
6. Rivestire il fondo con uno strato di pane (circa 3 fette). Disporre metà delle verdure e coprire con uno strato doppio di fette di uova. Ripetere l'operazione: uno strato di pane, uno strato delle verdure rimaste e uno strato doppio di fettine di uova. Coprire infine con il pane rimasto. Non è necessario pulire il boccale.
7. Chiudere la teglia con pellicola trasparente e appoggiare sopra qualcosa di pesante per pressare bene. Far riposare in frigorifero per almeno 2 ore.

Pastel de Pisto (Spagna)

Il Pisto è una delle ricette più popolari in Spagna. E' originaria della Mancha ed era uno dei piatti preferiti da Don Quixote. Oggi è diffusa in tutte le regioni spagnole, con numerose varianti di questa deliziosa ricetta.

CONSIGLI

Bimby con: Varoma
Accessori utili: pellicola per alimenti, teglia, casseruola

Besciamella

8. Versare l'olio e i funghi messi da parte, insaporire: **2 min./100°/vel. 1**.
9. Unire la farina, cuocere: **1 min/100°/vel. 1**.
10. Aggiungere il latte, 20 g di parmigiano, sale e pepe e noce moscata, cuocere: **5 min/100°/vel. 2**.

11. Prima di servire, togliere la pellicola e sformare in una casseruola adatta alla cottura in forno, rimuovendo anche la pellicola rimasta. Irrorare bene con la besciamella e cospargere con il parmigiano rimasto. Mettere in forno a 200° per circa 5 min. a gratinare.

1

Tagliatelle di carote e zucchine

pag. 148

2

Broccoli alle olive

pag. 150

3

Insalata di peperoni

pag. 152

4

Timballo di broccoli

pag. 154

5

Fagottini di fagiolini verdi

pag. 156

6

Uova sode

pag. 158

7

Uova al vapore

pag. 158

8

Pane al vapore

pag. 160

Indice Contorni

1

Tagliatelle di carote e zucchine

Tempo di preparazione: *15 min*; ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *20 min*

35 min

6 porzioni

media

economico

Valori nutritivi

per porzione: KJ 251; Kcal 60
proteine 2g; carboidrati 5g; grassi 4g

Ingredienti

400 g di carote
400 g di zucchine, piccole, con la buccia
500 g di acqua

Condimento
20 g di olio di oliva extra vergine
1 cucchiaio di succo di limone
sale q.b.

Esecuzione

1. Con uno sbucciapatate tagliare le carote in strisce sottili per il lungo (larghe circa 0,5 cm) come se fossero tagliatelle. Preparare le zucchine allo stesso modo o, se necessario, tagliarle prima a metà, togliere i semi e poi tagliare le strisce fino alla buccia verde. Disporre le verdure nel recipiente del Varoma.
2. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il Varoma e cuocere: **20 min./Varoma/vel. 1**. Togliere il Varoma e mettere da parte. Svuotare il boccale.

Condimento

3. Mettere nel boccale l'olio, il succo di limone e il sale, mescolare: **5 sec./vel. 4**.

CONSIGLI

Bimby con: Varoma
Accessori utili: sbucciapatate

Tagliatelle di carote e zucchine (Italia)

I contorni non devono essere per forza noiosi! Questo è un modo per presentare le verdure in un modo nuovo, che ricorda lo stile italiano e francese. Sorprendete i vostri bambini con queste «tagliatelle» accompagnate anche con salsa al pomodoro. Lo apprezzeranno.

2

Broccoli alle olive

Tempo di preparazione: *8 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *26 min*

34 min | *6 porzioni* | *facile* | *economico* | *Valori nutritivi*

per porzione: KJ 782; Kcal 186
proteine 5 g; carboidrati 4 g; grassi 17 g

Ingredienti

60 g di olio di oliva extra vergine
50 g di succo di limone
100 g di olive nere, snocciolate
5 acciughe, sott'olio
1/2 cucchiaino di sale
1/4 cucchiaino di pepe
600 g di cimette di broccoli
500 g di acqua

Esecuzione

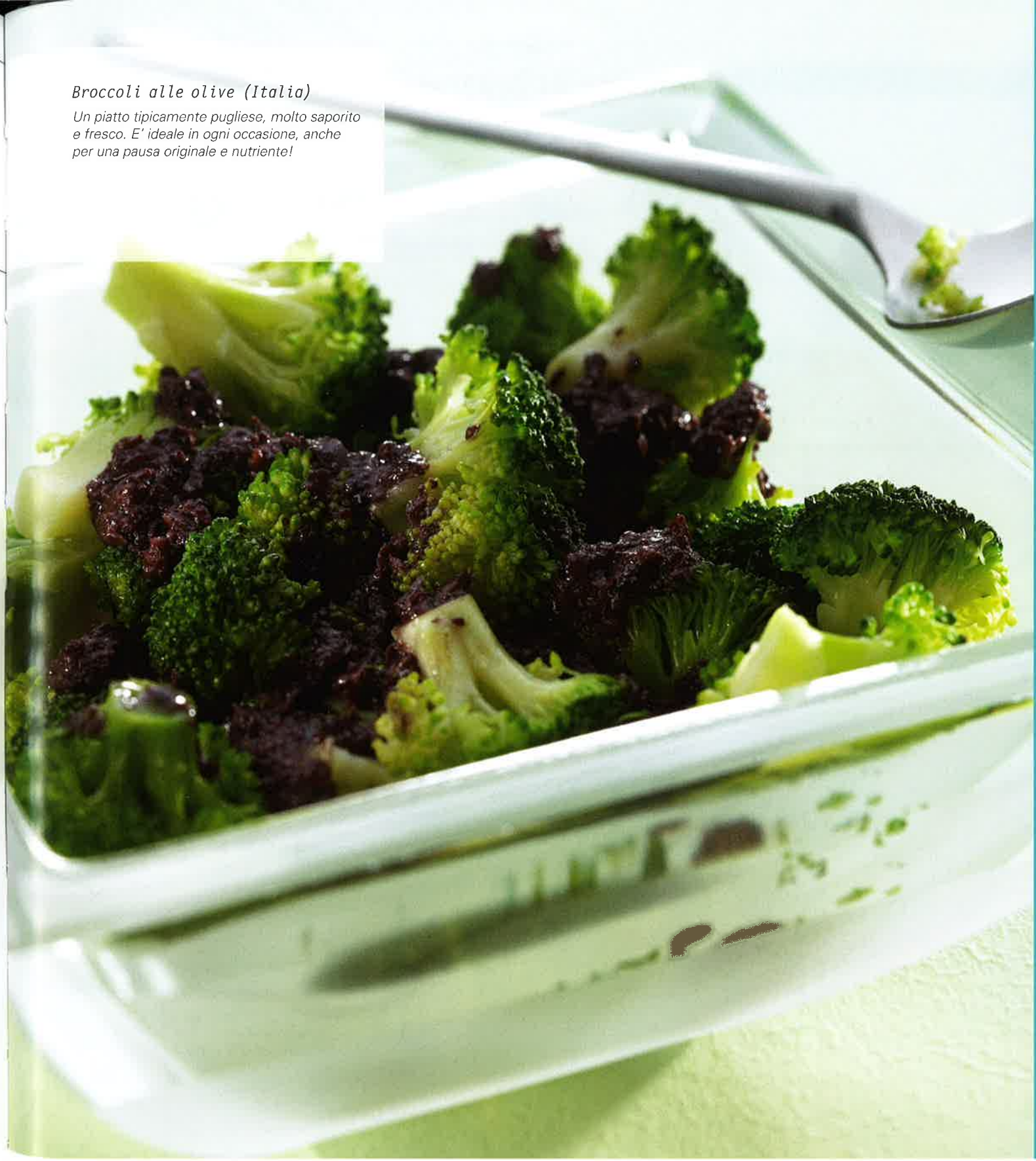
1. Mettere nel boccale olio, succo di limone, olive, acciughe, sale e pepe, tritare grossolanamente: **15 sec./vel. 5**. Togliere e mettere da parte in una ciotola.
2. Disporre le cimette di broccoli nel recipiente del Varoma.
3. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il Varoma e cuocere: **25 min./Varoma/vel. 1**.
4. Trasferire i broccoleti in una insalatiera e condirli con la salsa tenuta da parte, mescolare e servire.

CONSIGLI

Bimby con: Varoma

Broccoli alle olive (Italia)

Un piatto tipicamente pugliese, molto saporito e fresco. E' ideale in ogni occasione, anche per una pausa originale e nutriente!



3

Insalata di peperoni

Tempo di preparazione: *15 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *18 min*

28 min | *6 porzioni* | *facile* | *economico* | *Valori nutritivi*

per porzione: KJ 756; Kcal 181
proteine 1 g; carboidrati 5 g; grassi 17 g

Ingredienti

500 g di acqua
1 pizzico di sale
4–5 peperoni (rossi, verdi e gialli)

Per condire
100 g di olio d'oliva
35 g di aceto di vino
1 cucchiaino di cumino in polvere
1/4 cucchiaino di sale

Esecuzione

1. Mettere nel boccale acqua e sale, portare a bollore: **5 min./Varoma/vel. 1**.
2. Nel frattempo, togliere i semi dai peperoni e tagliarli per il lungo in quarti. Disporre i quarti nel recipiente del Varoma.
3. Posizionare il Varoma e cuocere: **12 min./Varoma/vel. 1**. I peperoni devono essere cotti «al dente». Togliere il Varoma e svuotare il boccale.
4. Tagliare i quarti di peperoni in strisce sottili per il lungo e metterli in una insalatiera.

Condimento

5. Mettere tutti gli ingredienti per il condimento nel boccale, mescolare: **20 sec./vel.6**. Irrorare i peperoni con il condimento e servire.

CONSIGLI

Servire con pesce o carne alla griglia.
I peperoni possono essere lasciati tagliati in quarti e conservati in vassetti.

Bimby con:
Varoma

Ensalada de pimientos (Spagna)

Gli spagnoli amano i peperoni sott'olio, venduti in vasetti. Il condimento ne permette la conservazione, quindi é importante che i peperoni siano completamente immersi.

4

Timballo di broccoli

Tempo di preparazione: *8 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *36 min*

45 min

8 porzioni

facile

economico

Valori nutritivi

per porzione: KJ 495; Kcal 118
proteine 6 g; carboidrati 2 g; grassi 10 g

Ingredienti

400 g di cimette di broccoli, fresche
1000 g di acqua
1 1/2 cucchiaini di sale
4 uova
150 g di panna, 30% di grassi
1/4 cucchiaino di pepe
1 pizzico di noce moscata

Esecuzione

1. Disporre i broccoli nel recipiente del Varoma. Versare nel boccale 500 g di acqua e 1/2 cucchiaino di sale. Posizionare il Varoma, cuocere: **15 min./Varoma/vel. 1**. Mettere da parte il Varoma e svuotare il boccale.
2. Mettere nel boccale i broccoli cotti, le uova e la panna. Insaporire con 1 cucchiaino di sale, il pepe e la noce moscata, mescolare: **1 min./vel. 5**. Versare il composto in piccoli stampini di alluminio imburrati e disporli nel recipiente e nel vassoio del Varoma.
3. Versare nel boccale 500 g di acqua e cuocere: **20 min./Varoma/vel. 1**.
4. Capovolgere gli sformatini su un piatto da portata, rimuovere gli stampini e servire caldi.

CONSIGLI

Servire con pesce o carne. Oppure gustare il tiballo come antipasto, accompagnato da insalata mista. Al posto degli stampini in alluminio si possono usare stampi da soufflé in ceramica, in questo caso prolungare il tempo di cottura di 2 minuti.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: 8 stampini di alluminio (circa 4 cm di altezza)

Pudins de brôcolos (Portogallo)

I broccoli sono utilizzati in tutto il mondo. Sorprendete la Vostra famiglia con questi sformati di broccoli, un nuovo modo per portare in tavola questa gustosa verdura.

5

Fagottini di fagiolini verdi

Tempo di preparazione: *10 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *26 min*

35 min

4 porzioni

facile

medio

Valori nutritivi

per porzione: KJ 397; Kcal 95
proteine 4g; carboidrati 13g; grassi 3g

Ingredienti

3 spicchi di aglio
4 fette di pancetta di maiale affumicata, molto sottili
200 g di fagiolini verdi, freschi, puliti
4 fili di erba cipollina
600 g di acqua
sale q.b.
300 g di patate, a cubetti (2 x 2 cm)

Esecuzione

1. Mettere l'aglio nel boccale, tritare: **5 sec./vel. 5**.
2. Disporre le fettine di bacon sul tagliere e cospargere ognuna con l'aglio tritato. Dividere i fagiolini in 4 porzioni uguali e disporli di traverso sulle fettine di bacon. Arrotolare la pancetta intorno ai fagiolini e fermare con un filo di erba cipollina. Mettere gli involtini nel recipiente del Varoma.
3. Versare l'acqua nel boccale con il sale e posizionare il cestello. Pesarvi dentro le patate. Posizionare il Varoma e cuocere: **25 min./Varoma/vel. 1**.
4. Servire caldo come contorno di piatti di carne o di pesce.

CONSIGLI

Scottare i fili di erba cipollina qualche secondo in acqua calda, in questo modo diventano più elastici. Per un gusto più deciso, usare bacon affumicato. Provare questo contorno accompagnando le patate con una salsa di panna e erba cipollina. E' possibile preparare una doppia o tripla porzione.

Bimby con:
Varoma, cestello

Fagots de haricots verts (Francia)

I fagiolini avvolti nella pancetta sono contorni tipici in Francia e Germania. Da provare insieme a un buon arrosto di carne.

6/7

Uova sode e al vapore

Tempo di preparazione: *2 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *13 min*

15 min | *4 porzioni* | *facile* | *economico* | *Valori nutritivi*

per uova: KJ 356; Kcal 85
proteine 7 g; carboidrati 0 g; grassi 6 g

Ingredienti

500 g di acqua
4 uova
sale q.b.

CONSIGLI

Nel cestello si possono disporre fino a 8 uova medie (da 60 g). Se si devono cuocere più uova usare il recipiente del Varoma e prolungare il tempo di cottura.

Bimby con: cestello

CONSIGLI

Se si desidera preparare più uova, utilizzare il vassoio del Varoma rivestito anch'esso di carta forno bagnata e strizzata. In questo caso prolungare il tempo di cottura di due minuti.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: carta forno

Esecuzione

Uova sode

1. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il cestello e mettervi dentro 4 uova. Chiudere il coperchio e appoggiare il misurino. **Cuocere per il tempo indicato nella lista seguente/Varoma/vel. 1. Il tempo di cottura** dipende dalla consistenza che si desidera:
   11 minuti uova molto cremose (tuorlo liquido, albume cremoso e denso)
   12 minuti uova cremose (tuorlo liquido, albume sodo)
   13 minuti uova morbide (tuorlo morbido)
   14 minuti uova sode
   15 minuti uova molto sode
2. Togliere subito il cestello con l'aiuto della spatola e immergere le uova in acqua fredda.

Uova al vapore

1. Rivestire il recipiente del Varoma con carta forno bagnata e ben strizzata. Versare l'acqua nel boccale e posizionare il Varoma vuoto. Portare a bollore: **6 min./Varoma/vel. 1**.
2. Rompere le uova sulla carta forno e cuocere: **5–6 min./Varoma/vel. 1**.
3. Salare e servire calde.

gekochte Eier (Germania),
uova al vapore (Italia)

Due varianti per una colazione della domenica all'inglese, per un contorno accompagnato da verdure, salsa, formaggio, prosciutto o bacon o per completare un insalata di stagione.

8

Pane al vapore

Tempo di preparazione: *10 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *49 min*

2 h	15 fette	facile	economico	Valori nutritivi

per fetta: KJ 250; Kcal 60
proteine 2 g; carboidrati 12 g; grassi 1 g

Ingredienti

150 g di acqua
15 g di lievito di birra
250 g di farina
1 cucchiaino di sale
olio, per oliare q.b.
1500 g di acqua

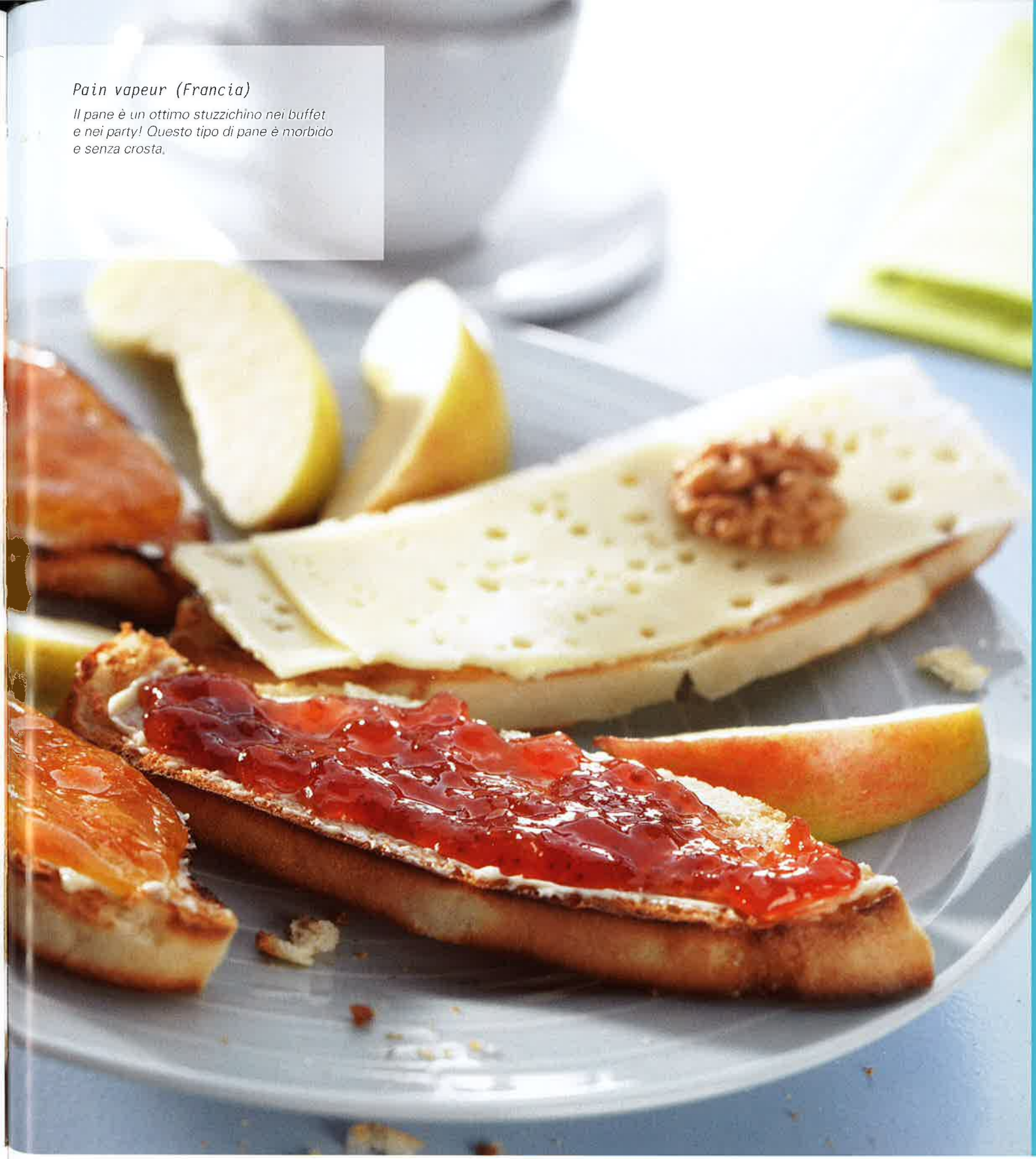
Esecuzione

1. Mettere nel boccale acqua e lievito, scaldare: **2 min./37°/vel. 1**.
2. Aggiungere la farina, il sale e impastare: **2 min. e 30 sec./ / **.
   Togliere l'impasto e infarinarlo per togliere l'umidità in eccesso.
3. Formare una palla e mettere a lievitare in una piccola zuppiera ben oliata (di una forma che possa essere messa nel recipiente del Varoma), coprire con un tovagliolo. Lasciar lievitare in un luogo caldo per 1 ora, finché l'impasto non è raddoppiato di volume.
4. Versare l'acqua nel boccale, mettere la ciotola con l'impasto nel recipiente del Varoma, posizionare il Varoma e cuocere:
   45 min./Varoma/vel. 1.
5. Lasciare raffreddare e tagliare il pane in fettine sottili di 1 cm.

CONSIGLI

Le fette si possono usare per fare dei toast o per decorare altri piatti.
In questo caso, ritagliare delle forme con uno stampino.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: zuppiera di ceramica



Pain vapeur (Francia)

Il pane è un ottimo stuzzichino nei buffet e nei party! Questo tipo di pane è morbido e senza crosta.

1

Mele con zabaione al sidro

pag. 166

2

Pere con cuore di cioccolato

pag. 168

3

Pesche al basilico

pag. 170

4

Flan al caramello

pag. 172

5

Budino al cioccolato

pag. 174

6

Soufflé di cioccolato con sorpresa

pag. 176

7

Toast alla francese

pag. 178

8

Fagottini al cioccolato con salsa di amarena

pag. 180

9

Pere al vino rosso

pag. 182

10

Castagne in sciroppo di vaniglia

pag. 184

Indice Dessert

1 Mele con zabaione al sidro

Tempo di preparazione: *15 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *29 min*

44 min | *8 porzioni* | *facile* | *medio* | *Valori nutritivi*

per porzione: KJ 762; Kcal 182
proteine 4 g; carboidrati 27 g; grassi 5 g

Ingredienti

8 mele, dolci, sbucciate
15 g di succo di limone
400 g di acqua

Zabaione
2 uova (da 60 g)
4 tuorli
100 g di zucchero a velo, preparato con Bimby
250 g di sidro, extra secco
8 foglie di menta, fresca

Esecuzione

1. Togliere il torsolo dalle mele e tagliarle in otto spicchi. Disporre nel recipiente del Varoma e irrorare con il succo di limone.
2. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il Varoma e cuocere: **20 min./Varoma/vel. 1**. Lasciare raffreddare e adagiare le mele su un piatto da portata. Svuotare il boccale.

Zabaione

3. **Posizionare la farfalla**.
4. Mettere nel boccale uova, tuorli, zucchero a velo e sidro, cuocere: **9 min./70°/vel. 3**.
5. **Togliere la farfalla**.
6. Versare lo zabaglione sopra le mele e decorare il dessert con le foglioline di menta. Servire subito.

CONSIGLI

Servire con una pallina di gelato alla vaniglia. Per i più piccoli si può usare del succo di mela, che i bambini francesi chiamano «Champagne».

Bimby con:
Varoma, farfalla

Bevanda suggerita:
Sidro di alta qualità

Pommes vapeur et sabayon au cidre (Francia)

Il sidro è una bevanda molto popolare in tutta la Francia ed è prodotta in Normandia. Si ottiene dalle mele e contiene una piccola quantità di alcool.

2

Pere con cuore di cioccolato

Tempo di preparazione: *8 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *21 min*

29 min

4 porzioni

media

economico

Valori nutritivi

per porzione: KJ 936; Kcal 224
proteine 2 g; carboidrati 22 g; grassi 14 g

Ingredienti

30 g di zucchero
2 cucchiaini di zucchero vanigliato
150 g di panna, 30–35% di grassi, fredda
2 pere, mature, sbucciate
4 pezzi di cioccolato fondente (40 g)
500 g di acqua

Esecuzione

1. Mettere nel boccale freddo lo zucchero e lo zucchero vanigliato, polverizzare: **10 sec./vel. 8**.
2. **Posizionare la farfalla**.
3. Aggiungere la panna fredda e montare a **vel. 3** finché non è ben ferma e montata. Trasferire in una ciotola e tenere in frigorifero.
4. **Togliere la farfalla**.
5. Tagliare le pere a metà, togliere i semi e il torsolo e disporle nel recipiente del Varoma. Mettere un pezzo di cioccolato al centro di ogni metà.
6. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il Varoma e cuocere: **18 min./Varoma/vel. 1**.
7. Lasciare intiepidire e servire con la panna messa da parte.

CONSIGLI

Per una versione più leggera, servire le pere senza la panna. I tempi di cottura dipendono dalla grandezza e dalla qualità delle pere.

Bimby con:
Varoma, farfalla

Vino suggerito:
vino dolce della zona di Banylus (Sud-Ovest della Francia, vicino ai Pirenei).

Poires aux cœur chocolat (Francia)

Pere e cioccolato sono un abbinamento perfetto. Per rendere questo dessert più sofisticato, servire su un piattino con una pallina di gelato alla vaniglia, un po' di panna e qualche scaglietta di mandorla come decorazione.

3

Pesche al basilico

Tempo di preparazione: *10 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *12 min*

22 min

4 porzioni

facile

medio

Valori nutritivi

per porzione: KJ 487; Kcal 117
proteine 1 g; carboidrati 12 g; grassi 7 g

Ingredienti

1000 g di acqua
4 pesche bianche, mature
20 g di succo di limone
16 foglie di basilico
4 cucchiaini di burro
2 cucchiaini di zucchero a velo, preparato con Bimby
q.b. pepe, nero, macinato fresco

Esecuzione

1. Versare l'acqua nel boccale, portare a bollore: **8 min./Varoma/vel. 1**.
2. Immergere le pesche intere nell'acqua bollente e lasciarle per 1 minuto. Toglierle con delicatezza e metterle subito in acqua fredda. Conservare l'acqua bollente nel boccale. Pelare le pesche, dividerle a metà e togliere il nocciolo. Irrorare con il succo di limone ogni metà.
3. Mettere 2 grosse foglie di basilico e due metà di pesca in ogni foglio quadrato di alluminio.
4. Mettere ½ cucchiaio di burro al centro di ogni metà di pesca, cospargere con lo zucchero a velo e le foglie di basilico rimaste. Chiudere le due metà per ricostruire la pesca, chiudere con il foglio di alluminio e mettere i cartocci nel recipiente del Varoma. Posizionare il Varoma e cuocere: **4–7 min./Varoma/vel. 1** (dipende dalla grandezza e dalla qualità delle pesche).
5. Servire le pesche su un piatto da portata, con una macinata di pepe.

CONSIGLI

Servire con gelato alla vaniglia e purée di lamponi. Il pepe bianco è ottimo abbinato alle pesche cotte.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: fogli di alluminio

Vino suggerito:
Côteau du Layon, proveniente da una piccola regione della Valle della Loira.

Pêches au basilic (Francia)

Questo tipo di cottura al cartoccio è chiamata in Francia «en papillotte» ed è eccellente poiché esalta i sapori delle preparazioni. E' perfetta per cucinare con un basso contenuto di grassi e di sale.

4

Flan al caramello

Tempo di preparazione: 5 min; **Tempo di esecuzione con Bimby:** 41 min

2 h 45 min | 8 porzioni | facile | economico | Valori nutritivi

per porzione: KJ kJ 705; Kcal 168
proteine 6 g; carboidrati 23 g; grassi 5 g

Ingredienti

500 g di latte
4 uova (da 60 g)
130 g di zucchero
caramello liquido q.b., per lo stampo
700 g di acqua

Esecuzione

1. Mettere il latte, le uova e lo zucchero nel boccale, mescolare: **10 sec./vel. 4**.
2. Versare il caramello in uno stampo rettangolare di alluminio o in una teglia e riempire con il composto. Coprire con un foglio di alluminio e appoggiare sopra un tovagliolo per assorbire l'acqua in eccesso.
3. Versare l'acqua nel boccale e posizionare il Varoma, cuocere: **40 min./Varoma/vel. 1**. Rimuovere con cautela il foglio di alluminio e controllare la cottura infilando uno stecchino di legno. Se lo stecchino rimane umido o appiccicoso, prolungare la cottura di qualche minuto.
4. Lasciar raffreddare un'ora e poi mettere in frigorifero per un'altra ora.
5. Capovolgere sul piatto da portata, togliere lo stampo e servire.

Per preparare il caramello liquido

Mettere 200 g di zucchero in un pentolino (Ø 16 cm) e cuocere a fuoco medio, mescolando costantemente finché lo zucchero non si è sciolto e non ha assunto un color marrone intenso. Togliere il padellino dal forno e aggiungere con cautela 100 g di acqua calda, continuando a mescolare. Cuocere ancora acqua e zucchero a fuoco medio finché il composto non assume la consistenza di uno sciroppo. Versare in un contenitore e lasciar raffreddare. Il caramello deve avere la consistenza di un miele liquido.

CONSIGLI

*È possibile preparare il flan in porzioni singole. In questo caso utilizzare stampini di ceramica (circa 4 cm di altezza) coperti con alluminio e cuocere: **30 min./Varoma/vel. 1**. Preparare i flan una sera prima, per permettere un completo raffreddamento.*

Bimby con: Varoma
Accessori utili: stampo rettangolare da 1 litro (22 cm x 12 cm x 7 cm), fogli di alluminio

Flan (Spagna)

È uno dei dessert più tipici della Spagna.

5

Budino al cioccolato

Tempo di preparazione: *8 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *35 min*

1 h

6 porzioni

facile

economico

Valori nutritivi

per porzione: KJ 781; Kcal 188
proteine 6 g; carboidrati 18 g; grassi 10 g

Ingredienti

60 g di cioccolato fondente, (50% cacao) tagliato a pezzettoni
300 g di latte intero
60 g di zucchero a velo, preparato con Bimby
2 cucchiaini di zucchero vanigliato
2 uova (da 60 g)
2 tuorli
700 g di acqua

Esecuzione

1. Mettere il cioccolato nel boccale e polverizzare: **15 sec./vel. 10**. Raccogliere sul fondo con la spatola.
2. Aggiungere il latte e cuocere: **4 min./70°/vel. 2**.
3. Aggiungere lo zucchero a velo e lo zucchero vanigliato, lavorare a **vel. 3**. Aggiungere le uova e i tuorli una alla volta attraverso il foro del coperchio con lame in movimento. Mescolare: **20 sec./vel.3**.
4. Versare il composto in 6 stampini da soufflé e metterli nel recipiente del Varoma e nel vassoio. Pulire il boccale.
5. Versare l'acqua nel boccale (non è necessario pulirlo) e posizionare il Varoma, cuocere: **30 min./Varoma/vel. 1**.
6. Lasciar raffreddare e servire.

CONSIGLI

Se gli stampini sono troppo alti, è possibile posizionarne 3 come base nel recipiente del Varoma e gli altri 2 sopra, senza inserire quindi il vassoio. Il tempo di cottura dipende dallo stampino utilizzato (grandezza e materiale).
Se necessario aumentare il tempo di cottura. Il flan è pronto quando infilando uno stecchino, ne esce asciutto e pulito.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: 6 piccoli stampini di ceramica da soufflé (circa 4 cm di altezza), fogli di alluminio

Vino suggerito:
Sherry secco

Flan au chocolat (Francia)

Insaporire a piacere con caffè, rum o cannella. Fate contenti i Vostri bambini, decorando il budino a piacere con gocce di cioccolato o caramelle colorate.

6 Soufflé di cioccolato con sorpresa

Tempo di preparazione: *10 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *26 min*

35 min

4 porzioni

media

medio

Valori nutritivi

per porzione: KJ 1275; Kcal 304
proteine 6 g; carboidrati 22 g; grassi 20 g

Ingredienti

2 uova (da 60 g)
1 pizzico di sale
40 g di cioccolato fondente, a pezzetti
40 g di burro, morbido, più q.b.
40 g di impasto grezzo di marzapane pregiato, a pezzi
1 cucchiaio di zucchero vanigliato
zucchero q.b.
4 praline alla ciliegia, es. Mon Cheri
500 g di acqua

Esecuzione

1. **Posizionare la farfalla**.
2. Separare albume e tuorlo delle uova. Mettere gli albumi con un pizzico di sale nel boccale, montare: **2 min./vel. 3 e mezzo** finché non monta a neve. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
3. **Togliere la farfalla**.
4. Mettere il cioccolato nel boccale, tritare: **5 sec./vel. 8** e fondere: **2 min./60°/vel. 2**.
5. Aggiungere il burro, rimescolare: **30 sec./vel. 3 e mezzo**.
6. Unire l'impasto grezzo di marzapane, lo zucchero vanigliato e i tuorli d'uovo, rimescolare: **30 sec./vel. 5** finché non risulta cremoso.
7. Incorporare il composto di cioccolato all'albume montato. Mescolare delicatamente con la spatola. Versare il composto in 4 stampini per soufflé precedentemente imburrati e cosparsi di zucchero. In ognuno mettere una pralina alla ciliegia al centro. Coprire ogni stampino con pellicola trasparente e disporre nel recipiente del Varoma.
8. Lavare il boccale. Versare nel boccale l'acqua e posizionare il Varoma, cuocere: **20 min./Varoma/vel. 1**.
9. Togliere il Varoma e rimuovere il coperchio. Lasciar raffreddare per 5 min. Togliere con cautela gli stampini, aiutandosi con un panno, capovolgere su un piatto da portata e servire.

CONSIGLI

Servire con crema di vaniglia o di zabaione al cognac, oppure con panna montata. Se ci sono ospiti, preparare una doppia porzione di impasto e disporre gli altri 4 soufflé nel vassoio del Varoma. In questo caso prolungare la cottura di 5 minuti.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: 4 stampini per soufflé, pellicola per alimenti

Bevanda suggerita:
caffé della qualità desiderata.

Schokotörtchen Suprise (Germania)

Ogni menù importante richiede un dessert speciale. Sorprendete amici e parenti con questi soufflé dall'aspetto elaborato, che nascondono un delizioso cuore liquido!

Toast alla francese

Tempo di preparazione: *20 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *38 min*

1 h	8 porzioni	media	economico	Valori nutritivi

per porzione: KJ 843; Kcal 202
proteine 5 g; carboidrati 31 g; grassi 5 g

Ingredienti

1000 g di latte
150 g di zucchero
buccia di 1 limone
1 bastoncino di cannella
1 pane bianco a cassetta, del giorno prima, tagliato a fette di 2 cm
2 uova (60 g)
burro q.b., fuso, per imburrare
750 g di acqua
8 cucchiai di zucchero
3 cucchiai di cannella

Esecuzione

1. Mettere nel boccale il latte, lo zucchero, la buccia di limone e il bastoncino di cannella, cuocere: **12 min./90°/↶/vel. 1**. Trasferire in una ciotola e lasciar intiepidire. Ammollare il pane bianco nel latte aromatizzato.
2. Mettere le uova nel boccale e mescolare: **10 sec./✂/vel. 5**. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
3. Imburrare dei fogli di pellicola per alimenti grandi abbastanza per avvolgere le fette di pane.
4. Prendere una fetta di pane imbevuto di latte, passarla nell'uovo, arrotorarla e disporla su un foglio di pellicola. Arrotolare la fetta di pane, avvolgerla con la pellicola e mettere il rotolino nel recipiente del Varoma. Ripetere l'operazione finché tutte le fette non sono pronte.
5. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il Varoma e cuocere: **25 min./Varoma/vel. 1**. Nel frattempo, preriscaldare il forno 250° C. Mescolare lo zucchero con la cannella in un piatto e tenere da parte.
6. Togliere il Varoma. Srotolare con cautela le fette di pane, togliere la pellicola e passarle da entrambi i lati nello zucchero e cannella. Disporre le fette su una teglia rivestita di carta forno e gratinare in forno per 3 minuti.
7. Servire tiepide.

CONSIGLI

Al posto del pane bianco si possono usare dei panini del giorno precedente. A seconda della grandezza di questi panini serviranno 15 o 20 fette.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: pellicola per alimenti, teglia, carta forno

Vino suggerito: Vino dolce, es. Pedro Ximenez o Málaga virgen

Torrijas (Spagna)

Torrijas è il nome originale di questo dessert preparato in passato dalle famiglie più povere per recuperare il pane avanzato. Questa proposta è una versione più leggera di quella tradizionale perchè cotta in forno e non fritta.

8

Fagottini al cioccolato con salsa di amarena

Tempo di preparazione: *20 min*; ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *34 min*

1 h 30 min

8 porzioni

media

economico

Valori nutritivi

per porzione: KJ 1599; Kcal 382
proteine 7 g; carboidrati 62 g; grassi 11 g

Ingredienti

Fagottini
120 g di latte
30 g di zucchero
20 g di burro, più q.b.
lievito di birra fresco (20 g)
280 g di farina
1/4 cucchiaino di sale
1 uovo
16 pezzi di cioccolato
500 g di acqua

Salsa di amarene:
1 vasetto di amarene (710 g)
15 g di amido, di mais
20–30 g di zucchero

Esecuzione

Fagottini:

1. Mettere nel boccale latte, zucchero, burro e lievito, scaldare: **3 min./37°/vel. 2**.
2. Aggiungere farina, sale e uova, impastare: **3 min./ / .**
3. Dividere l'impasto in 16 parti uguali (della grandezza di una noce), stendere ognuna e mettere al centro un pezzo di cioccolato. Chiudere e formare dei fagottini premendo bene i bordi intorno al cioccolato.
4. Disporre i fagottini nel recipiente e nel vassoio del Varoma imburrati e lasciar lievitare al caldo per circa 30 min.
5. Versare l'acqua nel boccale, posizionare il Varoma e cuocere: **20 min./Varoma/vel. 1**.
6. Mettere da parte il Varoma e svuotare il boccale.

Salsa all'amarena:

7. Mettere le amarene con il loro succo, l'amido e lo zucchero nel boccale, mescolare: **15 sec./vel. 8** e portare a bollore: **8 min./100°/vel. 2**.
8. Durante la cottura della salsa, posizionare il Varoma per tenere in caldo i fagottini.
9. Servire gli gnocchetti con la salsa di amarena calda.

CONSIGLI

Al posto della salsa di amarene si può preparare una salsa di frutta a piacere con mirtilli, pesche o prugne.
Come ripieno si possono usare anche noci di marzapane o praline alla ciliegia (es. Mon Cherie).

Bimby con: Varoma

Hefe-Schoko-Klößchen mit Kirschsauce (Germania)

Questi fagottini (Dampfnudel) sono una specialità del Sud della Germania. Una sorta di pane dolce, gustato come dessert o come delizioso piatto unico per 4 persone, consumato sopratutto di venerdì.

9

Pere al vino rosso

Tempo di preparazione: *10 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *18 min*

30 min	*3 vasetti*	*facile*	*medio*	*Valori nutritivi*

per vasetto: KJ 2270; Kcal 541
proteine 2 g; carboidrati 104 g; grassi 1 g

Ingredienti

4–6 pere, sbucciate, tagliate in quarti (1000–1200)
600 g di vino rosso, es. Beaujolais o Dolcetto
200 g di acqua
160 g di zucchero
2 bastoncini di cannella
3 chiodi di garofano
1/2 limone

Esecuzione

1. Disporre i quarti di pera nel recipiente del Varoma.
2. Mettere nel boccale gli ingredienti rimasti, compresi il succo e la scorza del limone. Posizionare il Varoma, cuocere: **15 min./Varoma/ /vel. 1.**
3. Aprire con cautela il Varoma e girare le pere per cuocerle uniformemente, continuare la cottura: **3 min./Varoma/ /vel. 1.** Il tempo di cottura dipende dal tipo, dalla dimensione e dalla consistenza delle pere. La cottura deve essere al dente.
4. Trasferire le pere in vassetti sterilizzati a chiusura ermetica, versare il vino caldo fino a coprire le pere. Chiudere immediatamente e tenere i vasetti capovolti per 10 minuti.

CONSIGLI

Le pere al vino rosso sono perfette servite con selvaggina. Sono ottime anche come dessert, accompagnate da zabaione o da una pallina di gelato alla vaniglia o al cioccolato.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: 3 vasetti

Rotweinbirnen (Germania)

Un vasetto di pere al vino con un'etichetta personalizzata, può trasformarsi in una originale idea regalo.

10 Castagne in sciroppo di vaniglia

Tempo di preparazione: *30 min;* ***Tempo di esecuzione con Bimby:*** *52 min*

1 h 20 min	*4 vasetti*	*media*	*medio*	*Valori nutritivi*

per vasetto: KJ 3119; Kcal 745
proteine 5 g; carboidrati 171 g; grassi 4 g

Ingredienti

1000 g di castagne, (con un taglio a croce sulla buccia)
1100 g di acqua
400 g di zucchero
1 baccello di vaniglia, tagliato in 3 pezzi

Esecuzione

1. Disporre le castagne nel recipiente del Varoma.
2. Versare nel boccale 600 g di acqua, posizionare il Varoma e cuocere: **25-30 min./Varoma/vel. 1**. Il tempo di cottura dipende dalla qualitá delle castagne. Devono essere cotte al dente. Mettere da parte il Varoma, svuotare e asciugare il boccale.
3. Pelare le castagne ancora calde. E' più facile pelare le castagne ancora umide; se sono asciutte, immergerle prima in acqua calda.
4. Mettere lo zucchero e la vaniglia nel boccale asciutto, polverizzare: **10 sec./vel. 10**.
5. Aggiungere 500 g di acqua, far evaporare: **15 min./Varoma/vel. 1** senza misurino.
6. Aggiungere le castagne e cuocere: **3-6 min./100°/↶/vel. 1**. Controllare con cautela se sono diventate morbide e se non si sono disfatte.
7. Mettere le castagne nei vasetti con tappo a vite, coprire con lo sciroppo e chiudere immediatamente.

CONSIGLI

Servire con gelato o con composta o frutta cotta. Può essere usato come ripieno per selvaggina o anatra.

Bimby con: Varoma
Accessori utili: 4 vasetti per conserve

Maronen in Vanillesirup (Germania)

Questa ricetta consente di gustare le castagne in ogni stagione.

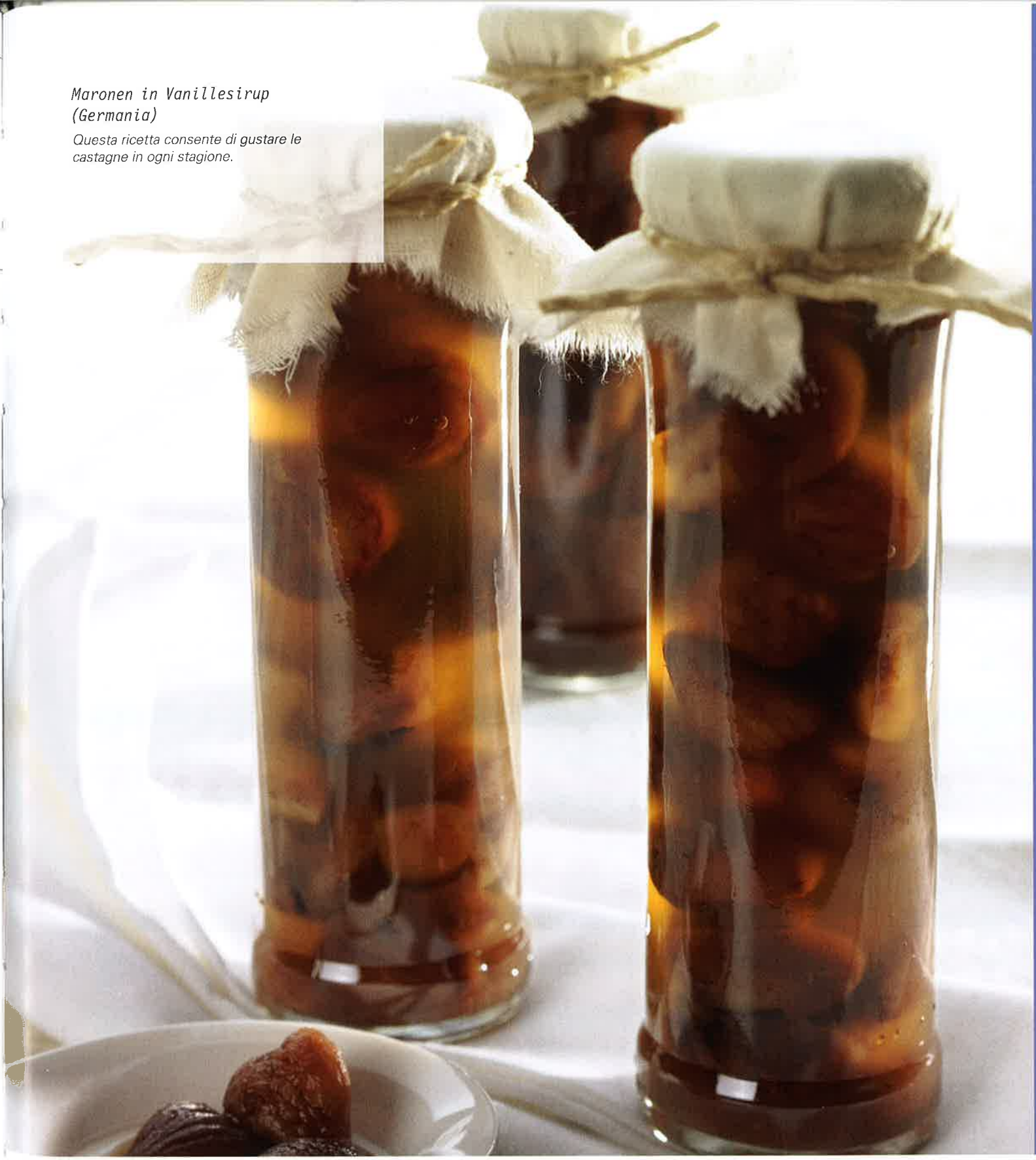


Tabella dei valori nutritivi

nr.	Ricetta	KJ	Kcal	prot. (g)	carb. (g)	grassi (g)
Ricette base						
1	Sale alle verdure [1)]	671	160	11	23	2
2	Dado di carne [1)]	3099	739	68	19	42
3	Dado vegetale [1)]	1975	478	27	28	25
Antipasti e zuppe						
1	Insalata ai sapori di Sicilia	1131	270	24	9	15
2	Insalata russa	1966	469	13	16	39
3	Insalata di farro e pollo	1915	458	32	39	19
4	Omelette con patate	943	225	13	8	15
5	Uova in cocotte con spinaci	1219	291	13	13	20
6	Flan di gorgonzola	819	196	11	10	12
7	Cozze alla salsa piccante	709	169	4	3	15
8	Cozze al profumo di menta	399	95	5	2	7
9	Crema di pesce ai frutti di mare	1305	312	21	4	21
10	Crema di cetrioli con spiedini di gamberi	1082	258	12	10	18
11	Crema di valeriana	634	151	3	6	12
12	Crema di barbabietola con gnocchi di rafano	1152	275	6	22	15
13	Zuppa di patate e spinaci con crema reale	1087	260	9	13	18
14	Zuppa di ceci con spinaci	572	137	5	12	8
15	Galantina di pollo [2)]	362	117	13	3	5
16	Rotolini di carne di vitello con frutta secca e nocciole	892	213	14	16	9
17	Polpettone alle tre carni	945	225	26	4	12
18	Pâté di foie gras	1494	357	18	9	17
19/20	Dim sum «Shau mei» e gnocchetti al vapore [3)]	128/418	31/100	2/3	5/20	1/1
Piatti principali di pesce						
1	Sardine al cartoccio	1042	249	39	0	10
2	Orata al sale	1397	333	36	2	20
3	Baccalà al latte	1359	323	43	11	11
4	Baccalà con pomodori e patate	2975	709	27	18	59
5	Crema di zucchine con filetti di sogliola	1170	279	19	8	17
6	Filetto di pesce persico con salsa di limone e feta	1846	440	31	43	16
7	Involtini di tonno con insalata di patate	2570	614	41	16	43
8	Salmone ripieno della sua mousse in salsa di mango	2463	589	42	11	38
9	Tonno alla Huelva	3173	758	39	8	63
10	Spaghetti con le vongole	1686	402	20	58	10
11	Couscous di gamberi con il loro brodo caldo	3227	771	30	64	43
12	Risotto ai frutti di mare con chorizo	2239	535	22	75	16
Piatti principali di carne						
13	Corona di carne alla campagnola	2108	503	32	21	32
14	Cannelloni di carne con sugo alle verdure	2877	687	43	49	35

Tutti i valori nutritivi sono stati calcolati per porzione, eccetto: [1)] per vasetto, [2)] per fetta, [3)] per pezzo (vedi ricetta)

nr.	Ricetta	KJ	Kcal	prot. (g)	carb. (g)	grassi (g)
15	Filetti di maiale con ananas e verdure	1824	434	34	58	6
16	Carré di maiale affumicato con ananas, crauti e patate	2411	575	34	66	17
17	Polpettone di vitello e pollo con contorno	2140	511	32	61	15
18	Insalata di pollo, formaggio e tofu	2869	685	33	14	56
19	Pollo marinato con verdurine d'estate	3080	737	55	64	28
20	Petto di pollo al limone in salsa di sedano	968	232	31	7	8
21	Spiedini di fegatini con riso e peperoni	3258	778	44	73	33
22	Pacchettini di pollo con patate e verdure	2113	505	62	29	15
23	Tacchino in agrodolce	2233	534	45	29	25
24	Tacchino porchettato con contorno di patate	1595	381	38	15	17
25	Coniglio alla mediterranea	1777	424	33	5	30
26	Couscous marocchino con zafferano	3719	889	40	104	34
27	Ravioli dolci di ricotta al sugo di agnello	3052	728	54	48	35
	Piatti principali di verdure					
28	Gnocchetti di pane ai tre colori con salsa di funghi	2607	623	20	40	41
29	Moussaka di lenticchie	1989	474	21	35	25
30	Verdure al curry	1721	411	8	51	18
31	Verze ripiene ai funghi con salsa ai porcini	1602	382	16	46	14
32	Riso con asparagi e zabaione	1956	468	18	45	24
33	Verdure miste con riso e salsa di yogurt	1487	355	10	55	9
34	Sformato di verdure	1751	418	16	29	26
	Contorni					
1	Tagliatelle di carote e zucchine	251	60	2	5	4
2	Broccoli alle olive	782	186	5	4	17
3	Insalata di peperoni	756	181	1	5	17
4	Timballo di broccoli	495	118	6	2	10
5	Fagottini di fagiolini verdi	397	95	4	13	3
6/7	Uova sode e al vapore	356	85	7	0	6
8	Pane al vapore [2)]	250	60	2	12	1
	Dessert					
1	Mele con zabaione al sidro	762	182	4	27	5
2	Pere con cuore di cioccolato	936	224	2	22	14
3	Pesche al basilico	487	117	1	12	7
4	Flan al caramello	705	168	6	23	5
5	Budino al cioccolato	781	188	6	18	10
6	Soufflé di cioccolato con sorpresa	1275	304	6	22	20
7	Toast alla francese	843	202	5	31	5
8	Fagottini al cioccolato con salsa di amarena	1599	382	7	62	11
9	Pere al vino rosso [1)]	2270	541	2	104	1
10	Castagne in sciroppo di vaniglia [1)]	3119	745	5	171	4

Tutti i valori nutritivi sono stati calcolati per porzione, eccetto: [1)] per vasetto, [2)] per fetta, [3)] per pezzo (vedi ricetta)

Indice alfabetico

Ricetta	Capitolo	nr.	Pagina
Baccalà al latte	Piatti principali di pesce	3	80
Baccalà con pomodori e patate	Piatti principali di pesce	4	82
Broccoli alle olive	Contorni	2	150
Budino al cioccolato	Dessert	5	174
Cannelloni di carne con sugo alle verdure	Piatti principali di carne	14	102
Carré di maiale affumicato con ananas, crauti e patate	Piatti principali di carne	16	106
Castagne in sciroppo di vaniglia	Dessert	10	184
Coniglio alla mediterranea	Piatti principali di carne	25	124
Corona di carne alla campagnola	Piatti principali di carne	13	100
Couscous di gamberi con il loro brodo caldo	Piatti principali di pesce	11	96
Couscous marocchino con zafferano	Piatti principali di carne	26	126
Cozze al profumo di menta	Antipasti e zuppe	8	46
Cozze alla salsa piccante	Antipasti e zuppe	7	44
Crema di barbabietola con gnocchi di rafano	Antipasti e zuppe	12	54
Crema di cetrioli con spiedini di gamberi	Antipasti e zuppe	10	50
Crema di pesce ai frutti di mare	Antipasti e zuppe	9	48
Crema di valeriana	Antipasti e zuppe	11	52
Crema di zucchine con filetti di sogliola	Piatti principali di pesce	5	84
Dado di carne	Ricette base	2	22
Dado vegetale	Ricette base	3	24
Dim sum «Shau mei»	Antipasti e zuppe	19	68
Fagottini al cioccolato con salsa di amarena	Dessert	8	180
Fagottini di fagiolini verdi	Contorni	5	156
Filetti di maiale con ananas e verdure	Piatti principali di carne	15	104
Filetto di pesce persico con salsa di limone e feta	Piatti principali di pesce	6	86
Flan al caramello	Dessert	4	172
Flan di gorgonzola	Antipasti e zuppe	6	42
Galantina di pollo	Antipasti e zuppe	15	60
Gnocchetti al vapore	Antipasti e zuppe	20	69
Gnocchetti di pane ai tre colori con salsa di funghi	Piatti principali di verdure	28	130
Insalata ai sapori di Sicilia	Antipasti e zuppe	1	32
Insalata di farro e pollo	Antipasti e zuppe	3	36
Insalata di peperoni	Contorni	3	152
Insalata di pollo, formaggio e tofu	Piatti principali di carne	18	110
Insalata russa	Antipasti e zuppe	2	34
Involtini di tonno con insalata di patate	Piatti principali di pesce	7	88
Mele con zabaione al sidro	Dessert	1	166
Moussaka di lenticchie	Piatti principali di verdure	29	132
Omelette con patate	Antipasti e zuppe	4	38
Orata al sale	Piatti principali di pesce	2	78
Pacchettini di pollo con patate e verdure	Piatti principali di carne	22	118
Pane al vapore	Contorni	8	160

Ricetta	Capitolo	nr.	Pagina
Pâté di foie gras	Antipasti e zuppe	18	66
Pere al vino rosso	Dessert	9	182
Pere con cuore di cioccolato	Dessert	2	168
Pesche al basilico	Dessert	3	170
Petto di pollo al limone in salsa di sedano	Piatti principali di carne	20	114
Pollo marinato con verdurine d'estate	Piatti principali di carne	19	112
Polpettone alle tre carni	Antipasti e zuppe	17	64
Polpettone di vitello e pollo con contorno	Piatti principali di carne	17	108
Ravioli dolci di ricotta al sugo di agnello	Piatti principali di carne	27	128
Riso con asparagi e zabaione	Piatti principali di verdure	32	138
Risotto ai frutti di mare con chorizo	Piatti principali di pesce	12	98
Rotolini di carne di vitello con frutta secca e nocciole	Antipasti e zuppe	16	62
Sale alle verdure	Ricette base	1	20
Salmone ripieno della sua mousse in salsa di mango	Piatti principali di pesce	8	90
Sardine al cartoccio	Piatti principali di pesce	1	76
Sformato di verdure	Piatti principali di verdure	34	142
Soufflé di cioccolato con sorpresa	Dessert	6	176
Spaghetti con le vongole	Piatti principali di pesce	10	94
Spiedini di fegatini con riso e peperoni	Piatti principali di carne	21	116
Tacchino in agrodolce	Piatti principali di carne	23	120
Tacchino porchettato con contorno di patate	Piatti principali di carne	24	122
Tagliatelle di carote e zucchine	Contorni	1	148
Timballo di broccoli	Contorni	4	154
Toast alla francese	Dessert	7	178
Tonno alla Huelva	Piatti principali di pesce	9	92
Uova in cocotte con spinaci	Antipasti e zuppe	5	40
Uova sode e al vapore	Contorni	6/7	158
Verdure al curry	Piatti principali di verdure	30	134
Verdure miste con riso e salsa di yogurt	Piatti principali di verdure	33	140
Verze ripiene ai funghi con salsa ai porcini	Piatti principali di verdure	31	136
Zuppa di ceci con spinaci	Antipasti e zuppe	14	58
Zuppa di patate e spinaci con crema reale	Antipasti e zuppe	13	56